حضور ﷺ کی 200 سنتوں پر سائنسی تحقیقات پر مبنی شاہکار کتاب

سُنّتِ نبویؐ ﷺ

جدید
سائنسی تحقیقات
کی روشنی میں

جلد سوم

مؤلف / محمد انور میمن

ادارہ اشاعت اسلام
0333-2103655

حضور صلی اللہ علیہ وسلم کی 200 سنتوں پر جدید میڈیکل سائنسی
تحقیقات پر مبنی شاہکار کتاب

سنتِ نبوی صلی اللہ علیہ وسلم

اور جدید سائنسی تحقیقات

تحقیق و تصنیف

محمد انور بن اختر

جلد سوم

شعبہ تحقیق و تصنیف ادارۂ اشاعتِ اسلام

موبائل: 0320-5044131

کتاب کا نام : سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات
(جلد سوم)
مؤلف : محمد انور
سن اشاعت : 2009ء
باہتمام : خاور افتخار
ناشر : ادارہ اشاعت اسلام، کراچی
کمپوزنگ : محمد ارشد، دار الکتابت کمپوزنگ سینٹر
قیمت :

ضروری گزارش

ایک مسلمان، مسلمان ہونے کی حیثیت سے قرآن مجید، احادیث اور دیگر دینی کتب میں عمداً غلطی کا تصور نہیں کر سکتا سہواً جو اغلاط ہوگئی ہوں اس کی تصحیح و اصلاح کا بھی انتہائی اہتمام کیا ہے۔ تاہم انسان، انسان ہے۔ اگر اس اہتمام کے باوجود بھی کسی غلطی پر آپ مطلع ہوں تو آپ سے گزارش ہے کہ ہمیں مطلع فرمائیں تا کہ آئندہ ایڈیشن میں اس کی اصلاح ہو سکے۔

منجانب: ادارہ اشاعت اسلام

اسٹاکسٹ

ملنے کا پتہ

فہرست مضامین

موضوع نمبر ۳

درندوں کی کھال اور جدید سائنسی تحقیقات

موضوع نمبر ۴

برتنوں کا استعمال اور جدید سائنسی تحقیقات

موضوع نمبر ۵

استنجاء کرنا اور جدید سائنسی تحقیق

موضوع نمبر ۶

رات کو کھانے کے بعد چہل قدمی اور جدید سائنسی تحقیق

موضوع نمبر ۷

دوران کھانا باتیں کرنا اور جدید سائنسی تحقیق

موضوع نمبر ۸

روٹی کے ساتھ سالن کھانا اور جدید سائنسی تحقیق

موضوع نمبر ۹

مردے کو غسل دینا اور جدید سائنسی تحقیق

موضوع نمبر ۱۰

بازاری زندگی اور جدید سائنسی تحقیق

موضوع نمبر ۱۱

خاندانی نظام اجتماعیت اور جدید سائنسی تحقیق

موضوع نمبر ۱۲

گھر والوں سے مسکرا کر ملنا اور جدید سائنسی تحقیق

موضوع نمبر ۱۳

رونا (آنسو بہانا) اور جدید سائنسی تحقیقات

موضوع نمبر ۱۴

کھانے کے ساتھ پانی پینا اور جدید سائنسی تحقیق

موضوع نمبر ۱۵

مردے کو نہلانے کے بعد خود نہانا اور جدید تحقیق

موضوع نمبر ۱۶

چمڑے کے جوتے اور جدید سائنسی تحقیقات

موضوع نمبر ۱۷

بیچا ہوا مال واپس لینا اور جدید تحقیق

موضوع نمبر ۱۸

تجارت ومعاملات میں ایمانداری اور جدید سائنسی تحقیقات

موضوع نمبر ۱۹

مثبت سوچ اور جدید سائنسی تحقیقات

موضوع نمبر ۲۰

اللہ پر توکل سے علاج اور جدید تحقیقات

موضوع نمبر ۲۱

غسل اور جدید میڈیکل سائنسی تحقیقات

موضوع نمبر ۲۲

معجزہ شق القمر اور جدید سائنسی تحقیقات

موضوع نمبر ۲۳

اعتدال پسندی اور جدید سائنسی تحقیقات

موضوع نمبر ۲۴

ننگے پاؤں چلنا اور جدید سائنسی تحقیقات

موضوع نمبر ۲۵

جانوروں کو قید کرنا اور جدید سائنسی تحقیقات

موضوع نمبر ۲۵

صفائی ستھرائی اور جدید سائنسی تحقیقات

موضوع نمبر ۲۷

ہنسی یا مسکراہٹ اور جدید سائنسی تحقیقات

موضوع نمبر ۲۸

سچ بولنا اور جدید تحقیقات

موضوع نمبر ۲۹

نام کے اثرات اور جدید تحقیق

موضوع نمبر ۳۰

مردوں کو زمین دفن کرنا اور جدید سائنسی تحقیقات

موضوع نمبر ۳۱

زیادہ کھانا اور جدید سائنسی تحقیقات

موضوع نمبر ۳۲

سبزی کھانا اور جدید سائنسی تحقیقات

موضوع نمبر ۳۳

پیدل چلنا اور جدید سائنسی تحقیقات

موضوع نمبر ۳۴

محنت اور کام کی عادت اور جدید سائنسی تحقیق

موضوع نمبر ۳۵

گھڑسواری اور جدید سائنسی تحقیق

موضوع نمبر ۳۶

ایک دوسرے کی مدد کرنا اور جدید سائنسی تحقیقات

موضوع نمبر ۳۷

کوئی بیماری لاعلاج نہیں اور جدید سائنسی تحقیقات

موضوع نمبر ۳۸

لید اور ہڈی سے استنجاء اور جدید سائنسی تحقیقات

موضوع نمبر ۳۹

ختنہ اور جدید سائنسی تحقیقات

موضوع نمبر ۴۰

میانہ روی اور جدید سائنسی تحقیقات

موضوع نمبر ۴۱

حاملہ عورت کیلئے کھجور کا استعمال اور جدید سائنسی تحقیق

موضوع نمبر ۴۲

رحمدلی اور ہمدردی اور جدید سائنسی تحقیقات

موضوع نمبر ۴۳

مناسب وقت کی نیند کرنا اور جدید سائنسی تحقیقات

موضوع نمبر ۴۴

ایکوپنکچر سے متعلق احادیث نبوی اور جدید سائنسی تحقیقات

موضوع نمبر ۴۵

مٹی کے برتن اور جدید سائنسی تحقیقات

موضوع نمبر ۴۶

درخت اور پودوں کا لگانا اور جدید سائنسی تحقیقات

موضوع نمبر ۴۷

تعدد ازواج اور جدید تحقیقات

موضوع نمبر ۴۸

ریشہ دار غذاؤں کا استعمال اور جدید سائنسی تحقیقات

موضوع نمبر ۴۹

حضور کا بیٹھنا اور جدید سائنسی تحقیقات

موضوع نمبر ۵۰

دل کے مریضوں کے لیے نبوی تحفہ اور جدید سائنسی تحقیقات

موضوع نمبر ۵۱

بداخلاقی اور جدید سائنسی تحقیق

موضوع نمبر ۵۲

ناخن کاٹنا اور جدید سائنسی تحقیقات

موضوع نمبر ۵۳

نیند کے بعد سنت طریقے سے اٹھ کر بیٹھنا اور جدید سائنسی تحقیق

موضوع نمبر ۵۴

غسل سے پہلے ہاتھ منہ دھونا اور جدید سائنسی تحقیق

موضوع نمبر ۵۵

کلف دار کپڑے پہننا اور جدید سائنسی تحقیقات

موضوع نمبر ۵۶

عیش پرستی چھوڑ کر عسکری زندگی کو اپنانا اور جدید تحقیق

موضوع نمبر ۵۷

لیٹ کر کھانا پینا اور جدید سائنسی تحقیق

موضوع نمبر ۵۸

کھڑے ہو کر کھانا اور جدید سائنسی تحقیق

موضوع نمبر ۵۹

علاج نبوی صلی اللہ علیہ وسلم اور جدید سائنسی تحقیقات

موضوع نمبر ۶۰

دعا کی قبولیت اور جدید تحقیقات

موضوع نمبر ۶۱

سر ڈھانپنا اور جدید سائنسی تحقیق

موضوع نمبر ۶۲

رفتار نبوی صلی اللہ علیہ وسلم اور جدید سائنسی تحقیقات

موضوع نمبر ۶۳

اذان کی آواز اور جدید تحقیق

موضوع نمبر ۶۴

کھجور سے روزہ افطار کرنا اور جدید سائنسی تحقیق

موضوع نمبر ۶۵

ٹیک لگا کر کھانا اور جدید سائنسی تحقیق

موضوع نمبر ۶۶

وضو کا بچا ہوا پانی پینا اور جدید سائنسی تحقیق

موضوع نمبر ۶۷

ایک پاؤں دوسرے پاؤں پر رکھنا اور جدید تحقیق

موضوع نمبر ۶۸

مریض کی تیمار داری اور جدید تحقیق

موضوع نمبر ۶۹

قبر کی چوڑائی وسائز اور جدید تحقیق

موضوع نمبر ۷۰

جانور کا چمڑا اور جدید سائنسی تحقیق

موضوع نمبر ۷۱

باوضو رہنا اور جدید سائنسی تحقیق

موضوع نمبر ۷۲

غصے کا نبوی علاج اور جدید تحقیق

موضوع نمبر ۷۳

پھلوں اور سبزیوں کو دھو کر استعمال کرنا اور جدید سائنسی تحقیق

موضوع نمبر ۷۴

کھانے پینے کے دوران آوازیں نکالنا اور جدید تحقیق

موضوع نمبر ۷۵

شک اور جدید سائنسی تحقیقات

موضوع نمبر ۷۶

مریض کا غذا سے علاج اور جدید تحقیق

موضوع نمبر ۷۷

سرمہ اور جدید سائنسی تحقیقات

موضوع نمبر ۷۸

باوضو سونا اور جدید سائنسی تحقیق

موضوع نمبر ۷۹

موٹا اور باریک لباس اور جدید تحقیق

موضوع نمبر ۸۰

دوسرے کے تولیے میں شرکت اور جدید تحقیق

موضوع نمبر ۸۱

دل کے امراض کے نبوی علاج اور جدید تحقیقات

موضوع نمبر ۸۲

کچی لسی (چھاچھ) کا استعمال اور جدید تحقیقات

موضوع نمبر ۸۳

مشک اور عنبر کا استعمال اور جدید سائنسی تحقیق

موضوع نمبر ۸۴

وضو اور جدید سائنسی تحقیقات

عرض مؤلف

محترم قارئین! سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات (جلد سوم) آپ کے ہاتھ میں ہے اس سے پہلے بھی احقر اسلام اور سائنس کے موضوعات پر چند کتابوں پر تحقیقی کام کر چکا ہے۔ زیر نظر کتاب میں احقر نے جناب رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی ۲۰۰ سے زائد سنتوں پر میڈیکل سائنسی تحقیقات جمع کی ہیں، جن کو تین جلدوں پر تقسیم کیا، اس وقت تک دو جلدیں شائع ہو چکی ہیں اور اب تیسری جلد محض اللہ کے فضل وکرم سے آپ کے ہاتھوں میں ہے۔

آج مسلمان تو مسلمان غیر مسلم اقوام بھی آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی بتلائی ہوئی تعلیمات سے فائدہ ہی اٹھا رہی ہیں اور آج غیر مسلم اقوام کے عالم اور فلاسفر اور تحقیقی ریسرچ کے ادارے جو تعلیمات جن افعال کا اپنی اقوام کو کہتے ہیں، انہی تعلیمات اور انہی افعال کو ہمارے نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے چودہ سو سال پہلے ارشاد فرمایا اور مسلمان چودہ سو سال سے اپنی نبی کی تعلیمات پر عمل کر کے فائدہ اٹھا رہے ہیں اور حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی تعلیمات اور سنت نبوی کی نورانیت اور حکمت اور افادیت کو دیکھ کر ہزاروں افراد اسلام کی آغوش میں پہنچ رہے ہیں۔

ایک ڈاکٹر یا طبیب اگر اسلامی کتب کا مطالعہ کرتا رہے تو وہ یہ تسلیم کرنے پر مجبور ہو جائے گا کہ دین اسلام ایک سائنٹیفیک مذہب ہے۔

محترم قارئین! اسلام اور سنت نبوی کے برکات و فضائل کسی پر مخفی نہیں لیکن وہ حضرات جو یورپی ماحول یا انگریزی نظام تعلیم کی وجہ سے سنت اور اسلام کے بارے میں شک و شبہات کے شکار ہوتے ہیں، یا پھر ہر چیز میں موجودہ مادی طرز پر تحقیق کے متلاشی ہوتے ہیں ان کی خدمت میں سنت نبوی اور جدید سائنس کے عنوان سے اس کتاب میں اسلام کے بارے میں اہل یورپ کے نظریات خصوصاً اور باقی مادہ پرست لوگوں کے آراء عموماً پیش کیے جا رہے ہیں اور اس کے ساتھ عام اہل اسلام کو بھی شوق و جذبہ فراہم ہوگا اور ان پر یہ بات واضح ہو جائے گی کہ آج سے چودہ سو سال قبل حضور اقدس مخبر صادق صلی اللہ علیہ وسلم نے جس راستے

کا تعین فرمایا تھا وہی راستہ آج بھی کامیابی سے ہمکنار کرنے کیلئے کافی ہے۔

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی سنتوں کی افادیت پر سائنسی انکشافات آئندہ بھی ہوتے رہیں گے یہ موضوع اتنا طویل ہے کہ میں ناچیز کیا ہزاروں انسان ہزاروں برس لکھتے رہیں تو بھی ختم نہ ہو پائے گا۔

احقر نے اس موضوع پر تین سال قبل کام شروع کیا اور سنت نبوی پر جن احباب نے چیدہ چیدہ تحریرات لکھیں ان کو جمع کرنے کی نامکمل سی جسارت کی اور جو احباب اسلام اور سائنس کے موضوع پر پہلے کام کر چکے ہیں ان کی کتابوں سے بھی استفادہ کرتے ہوئے بھرپور کوشش کی ہے کہ اس کتاب کو مؤثر اور جامع شکل میں سامنے لایا جائے۔

اس موضوع پر ریسرچ کا شوق بھی اس لیے ہوا کہ ہمارے نوجوان سنت نبوی کو چھوڑ کر فیشن پرستی کو اپنا رہے ہیں، ان کے سامنے سنت نبوی کے میڈیکل سائنسی فوائد کو لایا جائے تاکہ ان کے دلوں میں اعمال نبوی کا شوق پیدا ہو اور اس کتاب کے ذریعے سنت نبوی کے سائنسی فوائد کی تصدیق و تائید کی انوکھی داستان سامنے آئے گی۔

ایک اور بات جو ایک محقق کے دل کی آواز ہے کہ سائنس اسلام سے علیحدہ نہیں بلکہ اسلام نے سائنس کو جنم دیا ہے، جتنی ہم سائنس میں سالوں سے محنت کرتے آرہے ہیں اتنی نہ کرنی پڑتی اگر ہماری آنکھوں کے آگے پردہ نہ ہوتا وہ یہ کہ غیر مسلموں کے طریقہ کار اپنا کر ان کی کتابیں پڑھ کر اپنی دماغی صلاحیتوں کو ضائع کیا اس سے بہتر تو یہ تھا کہ ہم اپنی کتاب یعنی قرآن مجید اور حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی تعلیمات یعنی احادیث نبوی کا گہرائی سے مطالعہ کرتے تو سائنسی میدان میں ان سے آگے نکل جاتے، ہم نے اپنی کتاب چھوڑ کر غیر مسلموں کی کتابوں پر اعتماد کیا اور نقصان اٹھائے ساتھ ہی وقت بھی برباد کیا۔

اور آخر میں اس ناکارہ کی ایک گذارش ہے کہ اس کتاب کے تحقیقی کام کے وقت جن احباب نے تعاون کیا اور احقر نے جن احباب کی ریسرچ سے فائدہ اٹھایا اور جن احباب نے تحریری یا زبانی مشورے دیئے ان کو اپنی خاص دعاؤں میں یاد رکھیں۔

والسلام

محمد انور بن اختر

کان اللہ عوضاً عن کل شئ

موضوع نمبر ۱

صبح کا ناشتہ اور جدید سائنسی تحقیق

صبح کا ناشتہ جلد کرنا:

حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنے اصحاب ؓ کو رات جلد کھانا کھانے اور جلد سونے کی تعلیم دی نیز صبح جلد اٹھنے کے بعد نماز و ظائف کے ساتھ جلد ناشتہ کرنے کی بھی تعلیم دی اس بارے میں فقیہ رحمتہ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ کا ارشاد ہے کہ صبح سویرے ناشتہ کرنے کے تین فائدے ہیں۔ منہ کی مہک اچھی ہوتی ہے' صفرا ختم ہو جاتا ہے اور مروت میں اضافہ ہوتا ہے۔ کسی نے پوچھا مروت میں اضافہ کیسے ہوتا ہے۔ فرمایا جب میں گھر میں علی الصبح کھالوں تو دل میں کسی دوسرے کے ہاں کھانے کی طمع پیدا نہ ہوگی۔

کہتے ہیں کہ ایک آدمی حضرت معاویہ رضی اللہ عنہ کے ہاں پہنچا جب آپ صبح صبح ناشتے میں مشغول تھے آنے والے کو کھانے کی دعوت دی گئی۔ وہ کہنے لگا کہ میں فارغ ہو چکا ہوں۔ حضرت معاویہ رضی اللہ عنہ نے ارشاد فرمایا وقت سے پہلے کھا چکا ہے تو بڑا لالچی اور رئیس معلوم ہوتا ہے وہ شخص کہنے لگا کہ میں نے چار باتوں کی وجہ سے اس عادت کو اپنایا ہے۔ پہلی یہ کہ منہ صاف ستھرا ہو جاتا ہے۔ دوسری یہ کہ جب پیاس لگے تو پانی پی سکتا ہوں تیسری یہ کہ جو کام کرنا ہوں اس میں اطمینان سے لگ جاتا ہوں۔ چوتھی یہ کہ جب بھی کھانا دیکھتا ہوں تو للچائی ہوئی نگاہ سے نہیں دیکھتا۔

آیئے اس بارے میں میڈیکل سائنس کی تحقیقات کیا کہتی ہیں، ملاحظہ فرمائیں:

ناشتہ ضرور کیجیے:

اکثر لوگ ناشتہ گول کر کے دبلا ہونے کی ناکام کوشش کرتے ہیں۔ ایک آدھ پیالی چائے سے معدے کو بہلایا تو جا سکتا ہے' لیکن دوپہر اور شام میں تڑاخے کی بھوک لگتی

ہے اور ہم ضرورت سے زیادہ کھا لیتے ہیں' اس لیے مناسب یہ ہے کہ آپ دن بھر میں جتنے حرارے کھاتے ہیں ان میں سے ایک چوتھائی سے ایک تہائی حرارے ناشتے میں کھائیں اور دوپہر میں کوئی ہلکی چیز کھا کر گزارا کرلیں، باقی حرارے رات کے کھانے سے حاصل کریں۔ اس طرح دوپہر میں سیر ہو کر کھانے کی خواہش قابو میں رہے گی۔ دوپہر میں صرف سبزیوں کی سلاد پر گزارہ ہو سکتا ہے۔ اس طرح جسم کو کم حرارے' لیکن زیادہ ریشہ' حیاتین اور نمکیات بھی خوب مل سکتے ہیں۔

ناشتہ نہ کرنا فیشن ہے:

گھنٹہ بجتا ہے، آپ اٹھتے ہیں، نہا دھو کر تیار ہوتے ہیں، جلدی جلدی اخبار دیکھتے ہیں، پھر بس پکڑتے یا کار چلاتے ہوئے آپ جلدی جلدی' دفتر یا اپنے کام پر چلے جاتے ہیں..... یہ چند ایک اشارات مشاہدات میں آئے ہیں۔ کیا ان کا اطلاق آپ پر بھی ہوتا ہے؟ اگر ایسا ہے تو آپ کا شمار بھی ان لاکھوں کروڑوں لوگوں میں ہے جو روزانہ ناشتے سے محروم رہتے ہیں۔

وہ حضرات جنہیں دن بھر کام کرنا ہے۔ ان کے لئے ناشتہ از حد ضروری ہے۔ صبح کے ناشتے میں ایک تہائی کیلوریز کا ہونا ضروری ہے۔ یعنی جتنی کیلوریز آپ کو پورے دن میں استعمال کرنی چاہئیں، اس کا تیسرا حصہ ضرور ناشتے میں شامل ہو۔

جب پوچھا جاتا ہے کہ آپ ناشتہ کیوں نہیں کرتے تو اس طرح کے جوابات وصول ہوتے ہیں:

۱:......وقت کی کمی۔

۲:......صبح سویرے کھانے کو جی نہیں چاہتا۔

۳:......موٹاپے کے خوف سے۔

۴:......میری سہیلیاں یا میرے دوست بھی ناشتہ نہیں کرتے۔ وغیرہ وغیرہ، یہ تمام وجوہات اصل مسئلہ کی نشاندہی نہیں کرتیں۔ وقت کا ہونا یا نہ ہونا ہماری طرزِ حیات اور اس بات پر ہے کہ ہم کس چیز کو اوّلیت دیتے ہیں۔ دیکھیے اگر آپ شام کا کھانا جی بھر کر اور بہت لیٹ کھائیں گے اور فوراً سونے کے لئے چلے جائیں گے تو ظاہر ہے کہ

آپ کو کافی آرام نہیں ملے گا اور نہ ہی کھانا ہضم ہوگا۔ یقیناً جب آپ صبح بیدار ہوں گے تو آپ کا جی ناشتہ کرنے کو نہ چاہے گا۔ یہ باتیں صحت کے منافی ہیں۔

یہ بھی یاد رکھیئے کہ ناشتہ ترک کرنے سے آپ وزن کم نہیں کر سکتے بلکہ اگر آپ وزن کم کرنا چاہتے ہیں تو شام کا کھانا نہ کھائیں اور اگر کھائیں تو اس میں کم سے کم کیلوریز موجود ہوں۔ (از تفصیلی لائف ڈاکٹر)

رات کو اٹھ کر کھانے والے:

رات کو اٹھ اٹھ کر کھانے والے لوگ اکثر ناشتہ نہیں کرتے۔ دن میں ان کے جسم میں دوسرے لوگوں کی بہ نسبت بہت کم حرارے پہنچتے ہیں، لیکن رات سے صبح تک ساری کسر پوری ہو جاتی ہے اور ان کے جسم کو حاصل ہونے والے کل حراروں میں آدھے ایسے ہوتے ہیں جو رات کے سناٹے میں چپکے سے ان کے جسم میں پہنچ جاتے ہیں۔

ہمارے ہاں اس کا شعور بہت کم ہے اور شاید بہت ہی کم لوگوں کو اس کا احساس ہوگا کہ وہ اس بیماری میں مبتلا ہیں لہٰذا وہ کبھی کسی معالج سے مشورہ نہیں کرتے۔ ایک برطانوی ماہر نے خیال ظاہر کیا کہ چوں کہ یہ علامات بہت کم لوگوں میں پائی جاتی ہیں، لہٰذا ابھی اسے اچھی طرح سمجھا نہیں جاتا۔ ان کی رائے میں یہ علامات غالباً ایک طرح کا جوعِ البقر ہے جو صرف رات میں ظاہر ہوتا ہے۔ اس ماہر کا خیال ہے کہ دماغ میں کوئی ایسی کیمیائی تبدیلی ہوتی ہے جو لوگوں کو جگا کر انہیں کھانے پر اکساتی ہے۔

امریکی ماہر نفسیات کا خیال ہے کہ جو لوگ رات کو اٹھ اٹھ کر کھانے کی ''بیماری'' میں مبتلا ہیں انہیں تین خاص مسائل کا سامنا ہوتا ہے:

کھانے میں بدنظمی، نیند میں خلل اور مزاجی کیفیت میں خرابی۔ بدقسمتی سے یہ علامات مردوں سے زیادہ عورتوں میں عام ہیں۔ البتہ بچوں میں یہ علامات نہیں دیکھی گئیں۔

ناشتہ نہ کرنے کے نقصانات:

(۱) ناشتہ نہ کرنے سے جوں جوں وقت گزرتا جاتا ہے آپ کی کام کرنے کی صلاحیت میں کمی واقع ہوتی جاتی ہے، تیز فیصلہ کرنے میں دشواری پیش آتی ہے۔ وہ لوگ جو صبح کے وقت صرف چائے یا کافی پی کر گزارا کرتے ہیں کام کرتے وقت ان کے ہاتھ

لرزنے سے نہیں رہ سکتے۔ جو بہت ہی خطرناک بات ہے۔

(۲) تمام نوجوان یا بزرگ جو ناشتہ کرتے ہیں ان لوگوں کی نسبت بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہیں جو ناشتہ کر کے کام کا آغاز نہیں کرتے یا گیارہ بجے تک بھوکے رہتے ہیں۔

(۳) وہ لوگ جو صرف کافی پر گزارا کرتے ہیں یا بالکل ہی نہیں کھاتے۔ ان کے خون میں شوگر کی سطح کم ہو جاتی ہے اور اگر وہی لوگ پندرہ گرام لحمیات ناشتے میں استعمال کریں تو ان کے خون میں شوگر کے کم ہونے کی نوبت نہ آئے گی۔ مثلاً (ایک کپ دودھ، انڈا، روٹی، پھل یا جوس) لحمیات کا ہماری صحت پر بہت اچھا اثر پڑتا ہے۔ خواہ وہ جانوروں سے حاصل ہوں۔

ناشتہ نہ کرنے والے بچوں کے خون میں کولسٹرول کی سطح کم ہو جاتی ہے:

ایک تحقیق کے مطابق اکثر ترقی یافتہ ممالک کے 40 فیصد بچے ناشتہ نہیں کرتے۔ حالانکہ والدین جانتے ہیں کہ ناشتہ ان بچوں کے لیے دن بھر کا اہم ترین کھانا ہے۔ تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ جو بچے اسکول آنے سے پہلے اچھی طرح ناشتہ کرتے ہیں وہ خصوصاً حساب میں بہتر گریڈ اور مطالعے میں بہتر نتائج لاتے ہیں اور ان کے طبی معائنوں کی ضرورت بھی کم پڑتی ہے۔ جو بچے اپنی جسمانی ضروریات کے مطابق ناشتہ کرتے ہیں، ان کے وزن قابو میں رہتے ہیں، خون میں کولسٹرول کی سطح بھی کم رہتی ہے اور وہ امراض اور دوسری جسمانی تکالیف سے محفوظ رہتے ہیں ناشتہ نہ کرنے والے بچے، معدنیات سے بھرپور خوراک سے محروم رہتے ہیں (مثلاً کیلشیم، فاسفورس، میگنیشیم اور وٹامن جیسے رائبوفلیون حیاتین الف اور ج)

تو پھر آپ کے بچے ناشتہ کیوں نہیں کرتے؟

جیسا کہ عام طور پر سب ہی گھروں میں ہوتا ہے کہ صبح کے وقت ہر گھر میں بھگدڑ مچی ہوتی ہے اور آپ میں کسی کے پاس بھرپور غذائیت کا حامل ناشتہ کرنے کا وقت اور مہلت نہیں اور اب روزانہ ایک ہی جیسا ناشتہ کون بنائے اور ایک جیسا ناشتہ کون کب تک کھا سکتا ہے اور وہ بھی بچے؟

جو بچے ناشتہ نہیں کرتے وہ کند ذہن ہو جاتے ہیں:

یوں تو اب یہ نظریہ کافی پرانا ہو چکا ہے کہ بچوں کے لیے ناشتہ بے حد ضروری ہے اور جو بچے یا جن بچوں کے والدین ناشتے کی طرف توجہ نہیں دیتے وہ بچے اسکول میں ناشتہ کرنے والے بچوں کے مقابلے میں کمزور کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ سویڈن کے ڈاکٹر ڈیوڈ پی وائین نے اس نظریے کی جانچ پڑتال کے لیے دو اسکولوں کے سو بچوں پر اس کا تجربہ کرنے کے بعد جو نتائج مرتب کیے ہیں ان کے مطابق ناشتہ نہ کرنے والے اور ناقص قسم کا ناشتہ کرنے والے بچے اسکول میں نہ تو پڑھائی میں بہتر کارکردگی دکھاتے ہیں اور نہ ورزش اور کھیل میں ان کا معیار اچھا ہوتا ہے پھر سب سے اہم بات یہ ہے کہ ایسے بچوں کو اکثر اوقات سبق بھی یاد نہیں ہوتا اور وہ اپنی توجہ بھی مرکوز نہیں کر سکتے۔

ڈاکٹر ڈیوڈ وائین نے جن بچوں پر تجربہ کیا وہ تمام دس اور گیارہ سال کی عمروں کے تھے اور انہیں یہ علم نہیں تھا کہ وہ کسی تجربے سے گذارے جا رہے ہیں۔

اس تجربے کے آغاز میں وسطی سویڈن کے شہر کیوئی میں سو بچوں کا گروپ تشکیل دے کر ان کے والدین سے کہا گیا کہ وہ اپنے بچوں کو کس قسم کا ناشتہ دیں یہ سو بچے دو مختلف اسکولوں میں ایک ہی جماعت کے دو مختلف سیکشنوں میں تعلیم حاصل کرتے تھے چنانچہ ان بچوں کو دو گروپوں میں تقسیم کر دیا گیا۔ ایک گروپ کے بچوں کو پہلے ہفتے کے دوران ٹھوس قسم کا ناشتہ کرایا گیا اور دوسرے ہفتے میں ہلکا ناشتہ فراہم کیا گیا جب کہ دوسرے گروپ کے بچوں کو پہلے ہفتے میں ہلکا ناشتہ دیا گیا اور دوسرے ہفتے کے دوران ٹھوس قسم کا ناشتہ دیا گیا۔ ٹھوس قسم کے ناشتے میں دودھ، کارن فلیکس، جوس اور چند سینڈوچ شامل تھے جب کہ ہلکا ناشتہ چائے اور ٹوسٹ مارملیڈ پر مشتمل تھا۔

اس تجربے کا مقصد تین باتوں کے بارے میں تحقیق کرنا تھا کہ کیا بچوں کے ناشتے کا اثر اسکول میں ان کے رویے اور کارکردگی پر ہوتا ہے دوسرے یہ کہ اگر اثرات مرتب ہوتے ہیں تو کیا یہ تمام حالات میں تمام بچوں پر یکساں طور پر ہوتے ہیں یا ان میں سے کچھ کم اور زیادہ بھی متاثر ہوتے ہیں، تیسری اور آخری بات یہ ہے کہ کیا ان اثرات کا کوئی پیمانہ بنا کر ان کا اندازہ بھی لگایا جا سکتا ہے۔

موضوع نمبر ۲

رات کے وقت مسواک کرنا اور سائنسی تحقیقات

مسواک کر کے سونا سنت نبوی ﷺ:

مسواک کرنا نبی اکرم ﷺ کی سنت ہے آپ ﷺ رات کو وضو کے ساتھ سوتے تھے اور وضو بغیر مسواک کے نہیں کیا کرتے تھے۔

حضور ﷺ نے اپنے اصحابؓ اور امت کو صبح بیدار ہونے کے بعد اور نمازوں سے پہلے وضو کے وقت اور رات کو سونے سے پہلے مسواک کرنے کی ترغیب دی اور اس کے بے شمار فضائل بیان فرمائے ہیں۔

آج 1400 سال بعد جدید سائنس نے آپ ﷺ کی مسواک کرنے کی سنت کی افادیت کی تصدیق کردی آیئے ذیل میں دی ہوئی سائنسی تحقیق کو پڑھیں۔

بند منہ کے اندر جراثیم کے لیے تباہی پھیلانا آسان:

آج کی سائنسی تحقیق یہ بتاتی ہے کہ انسان جو چیزیں کھاتا ہے تو منہ کے اندر پلازمہ پیدا ہو جاتا ہے، اب یہ پلازمہ صرف کلی کرنے سے صاف نہیں ہوتا۔ مسواک کرنا برش کرنا ضروری ہے۔ سونے کی حالت میں دانت زیادہ خراب ہوتے ہیں۔ وجہ یہ ہے کہ جب انسان سو جاتا ہے تو اس کا منہ بالکل بند ہو جاتا ہے اور بند منہ کے اندر پلازمہ میں موجود جراثیم کے لیے تباہی پھیلانا بہت آسان ہوتا ہے۔ دن کے وقت کبھی بندہ بول رہا ہے تو زبان چل رہی ہے، کبھی کھا رہا ہے تو کبھی پی رہا ہے، دن کے وقت منہ کے موقع حرکت کرنے کی وجہ سے ان جراثیم کو کام کرنے کا موقع نہیں ملتا اور رات کے وقت جب منہ بند ہوتا ہے تو کام کرنے کا موقع مل جاتا ہے۔ اس لیے رات کو سوتے وقت مسواک ضرور کرنا چاہئے۔

موضوع نمبر ۳

درندوں کی کھال کا استعمال اور جدید سائنسی تحقیق

حضرت محمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے درندوں کی کھال استعمال کرنے سے منع فرمایا ہے جہاں شیر، چیتے وغیرہ کی کھال ہو وہاں فرشتے نہیں آتے۔ غیر مسلم مذہبی پیشوا شیر، چیتے وغیرہ کی کھال پر بیٹھ کر عبادت کرتے ہیں، اسلام نے اس سے منع فرمایا ہے۔

درندوں کی کھال کے استعمال پر جدید میڈیکل سائنس کیا کہتی ہے۔ ملاحظہ فرمائیں:

جانوروں کی کھال اور الرجی کا مرض:

الرجی کے مشہور ڈاکٹر لکھتے ہیں کہ الرجی کی کئی وجوہات ہیں جن میں سے ایک وجہ جانور کی کھال کا استعمال ہے۔

تحقیق کے مطابق پالتو ''کتوں'' کی کھال اور بالوں میں 475 قسم کی بیماریوں کے جراثیم پائے گئے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ شریعت مطہرہ نے بلاضرورت کتا پالنے سے منع فرمایا ہے۔ نیز پالتو جانور کے منہ کے قریب منہ کرنے اور اس کی سانس میں سانس لینے سے بھی منع فرمایا ہے۔

جانوروں کی کھال اور امریکی ڈاکٹروں کی تحقیق:

متعدد جلدی امراض ایسے ہوتے ہیں جو جانوروں سے انسانوں کو لگتے ہیں۔ یہ امراض اکثر فنجائی (Fungal) نوعیت کے ہوتے ہیں، ان امراض سے انسان طویل عرصے تک پریشان رہتا ہے، نیز ان کا علاج بھی بہت مشکل ہوتا ہے۔ متعدد جانور ایسے ہوتے ہیں جو جلد کی چھوت بہت جلد قبول کر لیتے ہیں، بلکہ یہ کہنا زیادہ صحیح ہوگا کہ ایسے تمام جانور جن کے جسموں پر نرم بالوں والی کھال ہوتی ہے جلدی امراض کا شکار جلد ہو جاتے

ہیں۔ پالتو جانوروں میں بلیاں اور کتے اس سلسلے میں خاص طور پر قابل ذکر ہیں۔ لیبارٹریوں میں جو جانور تجربات کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں ان میں خرگوش' چھوٹے امریکی سور اور چوہے ایسے اثرا جلد قبول کرتے ہیں چڑیا گھروں سے حاصل شدہ معلومات کے مطابق شیر اور چیتوں پر بھی بعض جلدی بیماریوں کا اثرات جلد ہوتا ہے۔ جانوروں کے تمام جلدی امراض انسانوں کے لیے بھی مضر ثابت ہوئے ہیں۔

جانوروں کے جلدی امراض میں ڈرما ٹوفا ئٹوسس **(Dermatophytoses)** کو خصوصی اہمیت حاصل ہوتی ہے۔ انسانوں میں اس کی چھوت سب سے پہلے بچوں پر اثر کرتی ہے۔ پھر رفتہ رفتہ پورے خاندان کو متاثر کر دیتی ہے۔ ڈرماٹو فائٹوسس کا زخم پہلے تو جانوروں کی جلد پر نمودار ہوتا ہے اس کے بعد اس کے فطریات اصطبلوں' مویشیوں کے باڑوں اور ان کے چرنے کے میدانوں تک پھیل جاتے ہیں۔ اس کے زخموں سے گرنے والے پیرا سائٹ پانچ سے سات سال تک زندہ رہتے ہیں یہ پینے کے پانی میں بھی گر جاتے ہیں۔ یہ مرض گو ہلاکت خیز نہیں ہوتا' تاہم شدید مالی پریشانیوں کا باعث ضرور بن جاتا ہے۔

موضوع نمبر ۴

برتنوں کا استعمال اور جدید سائنسی تحقیقات

حضور ﷺ کے زمانے میں مٹی کے برتنوں کا استعمال:

حضور ﷺ کے زمانہ میں زیادہ تر مٹی کے برتن استعمال ہوتے تھے اور روایات سے شیشے کے برتن استعمال کرنے کا بھی ثبوت ملتا ہے۔

آپ ﷺ کے پاس ایک شیشہ کا پیالہ بھی تھا۔ (اسوۂ رسول اکرم ﷺ)

حضور ﷺ مٹی کے برتن بھی استعمال کرتے تھے۔ (معمولات نبوی ﷺ)

مختلف دھاتوں سے بنے ہوئے برتنوں پر تحقیقات ہو رہی ہیں۔ ان تحقیقات سے کئی سائنسی انکشافات سامنے آئے ہیں۔ ذیل میں ہم مختلف قسم کے برتنوں کے انسانی جسم پر پڑنے والے اثرات سے متعلق چند سائنسی تحقیقات پیش کر رہے ہیں۔

مٹی کے برتنوں کی بناوٹ:

زمانۂ قدیم سے استعمال ہونے والے ان برتنوں میں کھانے کی لذت کے بارے میں سب ہی جانتے ہیں۔ خاص طور پر لکڑی کی آگ پر ان برتنوں میں کھانا جلدی پکتا ہے لذت اور خوب لذت دیتا ہے۔ کم قیمت ہونے کی وجہ سے اب بھی دیہی علاقوں میں ان برتنوں کا بہت رجحان پایا جاتا ہے۔ ان کی تیاری کے دوران اندرونی سطح پر ایک چمکدار تہہ (گلیز) چڑھائی جاتی ہے۔ اس گلیز کے اجزائے ترکیبی میں سیسے کا عنصر شامل ہوتا ہے۔ اگر ان برتنوں میں مخصوص درجۂ حرارت تک کھانا پکانے میں کمی بیشی ہو تو استعمال کے دوران سیسہ کھانوں میں شامل ہوتا رہتا ہے۔ سیسے کے مضر اثرات کے لیے جدول ملاحظہ کیجئے۔

مٹی کے برتنوں کی گلیز کو محفوظ رکھنے کے لیے ان میں پکاتے وقت صرف لکڑی کی ڈوئی یا پلاسٹک کا چمچہ استعمال کرنا چاہیئے، گلیز خراب ہونے پر برتن کو کھانا رکھنے یا پکانے کے

لیے استعمال نہ کریں۔ گیس کی آگ پر مٹی کے برتنوں کا کھانا جل کر لگ بھی جاتا ہے کیونکہ گیس کی آگ ایک جگہ مرکوز رہتی ہے جب کہ لکڑی کی آگ ہنڈیا کو چاروں طرف سے گھیر لیتی ہے۔ مٹی کے برتنوں کو گیس کی آگ پر ہاٹ پلیٹ کے ساتھ استعمال کریں۔

مٹی کی ہانڈی کا کھانا اور جدید سائنس:

ممتاز مفتی صاحب کہتے ہیں کہ میرا ایک دوست ''فاضل'' یورپ سے چھٹی پر گاؤں، میں اس سے ملنے کے لیے گاؤں چلا گیا۔ بڑے تپاک سے ملا۔ باتوں کے دوران میں نے پوچھا، ''فاضل کیا واقعی تو ہوٹل میں شیف ہے؟''

وہ ہنسا اور بولا ''ہاں شیف تھا، چار سال شیف کا کام کیا، اب میں نے ہوٹل خرید لیا ہے۔''

میں نے پوچھا، ''یہ بتا تو کون کون سے کھانے پکانا جانتا ہے؟''

وہ بولا، سب.......... انگریزی، فرانسیسی، جرمن، اطالوی، چینی، روسی، عربی...... سب کھانے، ہر ملک کی ہر ڈش پکانا جانتا ہوں۔''

میں نے کہا۔ ''یہ بتا کہ سب سے عمدہ ڈش کون سی ہے؟''

ایک منٹ کے لیے اس نے توقف کیا پھر بولا۔ ''سچی بات پوچھتے ہو تو دنیا کی کوئی ڈش ہماری ہانڈی روٹی کا مقابلہ نہیں کر سکتی۔''

''ہانڈی روٹی کا کیا مطلب ہے؟'' میں نے پوچھا۔

وہ بولا ''یہی ہانڈی روٹی جو ہم پکاتے ہیں۔''

حیرت سے میرا منہ کھلا کا کھلا رہ گیا۔

کہنے لگا۔ ''مفتی جی ذرا سوچو وہ کتنا بڑا آدمی تھا جس نے ہانڈی رائج کی۔ آج صدیوں کے بعد یورپ والوں کو احساس ہوا ہے کہ ہمیں بیلنسڈ فوڈ کھانا چاہیے۔ ہانڈی کے موجد نے صدیوں پہلے اس بات کو جان کر ہانڈی ایجاد کی تھی، جو کہ بیلنسڈ فوڈ کی بہترین شکل ہے۔ ہانڈی میں شوربہ ہوتا ہے، گوشت ہوتا ہے اور سبزی ہوتی ہے، جراثیم کش اجزاء مثلاً مرچ، ہلدی، ادرک اور پیاز ہوتے ہیں۔ ہمیں آج پتہ چلا ہے کہ لہسن دل کے لیے کتنی بڑی ٹانک ہے، ہانڈی کے موجد کو یہ راز صدیوں پہلے [illegible] م ہو گیا تھا۔ پھر مصالحے میں بڑی

الائچی، چھوٹی الائچی، دارچینی، کالی مرچ، ابھی تک ہمیں یہ علم ہی نہیں کہ ان چیزوں کے کیا خواص ہیں اور یہ ہمارے جسم کے لیے کس قدر مفید ہیں۔

وہ پھر بولا۔ ''بھائی جی ہانڈی صرف بیلنسڈ فوڈ ہی نہیں بلکہ اس میں جو ذائقہ ہے چٹخارہ ہے، اس کا جواب نہیں۔ مغرب والے تو پھیکی بے سواد ڈشیں کھاتے ہیں، انہیں کھانے کی تمیز نہیں۔''

مٹی اور لذت:

''پھر ایک اور بات یہ ہے جس میں ہانڈی کا جواب نہیں۔'' یہ کہہ کر وہ ہنسنے لگا۔ اور بولا ''جب میں شیف تھا تو ایک روز میں نے ہوٹل کے مالک سے کہا کہ صاحب جی باورچی خانے میں پکیرے کے لیے برتن چاہئیں۔ وہ حیران ہوا اور بولا۔ ''باورچی خانے میں پکیرے کے لیے برتن تو سب نئے ہیں ہر برتن کے چار چار سیٹ ہیں۔ کسی برتن کی کمی نہیں ہے۔''

''ہاں کسی برتن کی کمی نہیں ہے۔'' میں نے کہا۔

''پھر تم کون سے برتن مانگتے ہو؟'' اس نے پوچھا۔

میں نے کہا، ''صاحب جی، ایسے برتن مانگتا ہوں جن میں پکائے ہوئے کھانوں میں چار گنا لذت بڑھ جائے گی۔ اس نے میری بات سمجھی نہیں لیکن مان لی۔ چونکہ یہ مغرب والے ہیں، یہ کھانے میں صفائی اور نفاست کو مانتے ہیں۔ انہیں لذت کا شعور ہی نہیں ہے۔ خیر جب میں نے اسے بتایا کہ صاحب جی مجھے ایسے برتن چاہئیں جو مٹی کے بنے ہوئے ہوں تو اس کا ذہن فیوز ہو گیا۔''

میں فاضل کی بات سن کر خود حیران ہوا۔ میں نے پوچھا ''تو تم نے وہاں مٹی کے برتن بنوائے؟''

فاضل بولا، ''بھائی جی جو لذت مٹی کے برتن کے پکیرے میں ہوتی ہے، وہ کسی اور برتن میں نہیں ہوتی۔ مٹی کی ہانڈی میں کھروڑے ڈال دو اور نیچے ہلکی آنچ جلا دو ساری رات پکنے دو۔ صبح اس میں جو لذت پیدا ہو جاتی ہے اس کا جواب نہیں۔ پتہ نہیں مٹی یکساں حرارت Controlled Heat پیدا کرتی ہے یا کیا؟ بس لذت ہی لذت ہو جاتی ہے۔ صرف گوشت ہی، ہمیں بلکہ ثابت ماش پکا لو، حلیم پکا لو، چنے پکا لو، کھچڑی پکا لو۔''

''مٹی کے برتنوں کی وجہ سے کیا فرق پڑا؟'' میں نے پوچھا۔

فاضل بولا ''میں نے لوگوں کو لذت کی لت ڈال دی۔ وہ ہانڈیاں پکائیں کہ گوروں کے منہ میں رال چل پڑی۔ بس جی میں نے وہاں ایک بات سیکھی ہے کہ کھانوں میں ہانڈی اور مذاہب میں اسلام دونوں کا جواب نہیں۔''

ارے! میں حیرت سے چلایا۔ ''ہانڈی اور اسلام کا کیا جوڑ ہے؟''

وہ بولا!، بھائی صاحب ہانڈی بیلنسڈ فوڈ ہے اور اسلام بیلنسڈ مذہب ہے۔ اسلام میں ہانڈی کی سب خوبیاں موجود ہیں۔ دنیا بھی ہے، دین بھی ہے، اللہ بھی ہے اس کی مخلوق بھی ہے۔ خدمت بھی ہے، مخدومی بھی ہے، محبت بھی ہے، جہاد بھی ہے۔ انتقام بھی ہے۔ رحم بھی ہے، معافی بھی ہے، سزا بھی ہے۔ کیا بیلنسڈ مذہب ہے بھائی جی! دنیا سے بھی تعلق قائم رہے، اللہ سے بھی تعلق قائم رہے۔ کماؤ کماؤ دولت کے ڈھیر لگا دو مگر پھر بانٹ کر کھاؤ۔ اپنے لیے بنگلہ بناؤ تو کسی غریب کے لیے ایک جھونپڑا بنا دو۔ اپنے لیے ریشمی سوٹ بناؤ تو کسی حاجت مند کے لیے کھدر کا جوڑا بنا دو۔ اپنے بیٹے کی فیس دو تو کسی غریب طالب علم کی فیس بھی ادا کر دو۔''

فاضل جذباتی ہو گیا۔ کہنے لگا۔ ''اسلام بھی کیا مذہب ہے! بے شک دولت کی ریل پیل ہو لیکن دولت ایک جگہ ڈھیر نہ ہو چلتی پھرتی رہے۔ بانٹنا سیکھ لو تو سرمایہ دارانہ نظام قائم نہیں ہوتا۔''

فاضل سے مل کر میں واپس آ رہا تھا تو میرے ذہن میں کھتر پتر ہو رہی تھی۔ فاضل کے ذہن میں اسلام کی تصویر کتنی سادہ تھی۔

مٹی کے برتن صحت کیلئے مفید ہیں (ڈاکٹری ریسرچ):

پاکستان کے ڈاکٹروں نے ریسرچ کرنے کے بعد انکشاف کیا کہ مٹی کے برتنوں کو استعمال کرنے کی صورت میں پانی یا تیل کم جلتا ہے اور وہ غذا جو ایسے برتنوں میں پکائی جاتی ہے اس کا جوہر سوختہ نہیں ہونے پاتا نیز اس کی قدرتی رطوبت بھی قائم رہتی ہے۔

اگر مٹی کے برتنوں میں ہمارے کھانے کے لیے دال چاول اور ترکاریاں وغیرہ پکائی جائیں تو وہ دوسرے معدنی دھات کے برتنوں میں پکائے جانے کے بہ نسبت جسمانی

صحت کے لیے زیادہ مفید اور نفع بخش ہوتے ہیں۔

مختلف طریقوں پر گیلی مٹی کا استعمال کرنے سے تمام جسم کے جملہ امراض آن؟ واحد میں اچھے ہو سکتے ہیں۔

ہانڈیوں کی حقیقت:

آپ کے باورچی خانے میں کھانا پکانے کیلئے کس قسم کی ہانڈیاں یا دیگچیاں استعمال ہوتی ہیں، اس کا تعلق بہت حد تک آپ کی ذاتی پسند اور تجربے پر منحصر ہے۔ اس کے علاوہ پکانے کے برتنوں کے انتخاب پر خاندانی یا علاقائی روایات بھی اثر انداز ہوتی ہیں' مثلاً ساگ تو صرف مٹی کی ہانڈی اور لکڑی کی آگ پر ہی مزہ دیتا ہے۔ یا گاجر کا حلوہ تو دادی اماں کی پیتل کی کڑاہی میں ہی لذیذ ہوتا ہے وغیرہ۔ ان سب عوامل کے علاوہ جیب کی حیثیت بھی دیگچیوں کے انتخاب پر اثر انداز ہوتی ہے۔ مگر ان برتنوں کے انتخاب میں بعض اور ضروری باتیں بھی مدنظر رکھنی چاہئیں۔

کھانا پکانے کی ہانڈیوں کو اصولی طور پر مضبوط ہونا چاہئے۔ اس میں کھانا پکانے سے کھانے کا مزا دوبالا ہو نہ کہ خود برتن کے اجزاء کھانے میں شامل ہو کر غذا کا مزا بدل دیں۔ برتن ایسے مادے کا بنا ہو کہ جو با آسانی صاف کیا جا سکے اور جس میں کھانا پکاتے وقت جلا یا لگا نہ کرے۔ برتن اتنا بھاری نہ ہو کہ اس کو سنبھالنا مشکل ہو نہ ہی اتنا نازک ہو کہ ٹھوک لگنے سے بدشکل ہو جائے۔ دیرپا اور کم قیمت ہو۔

اس وقت بازاروں میں دیسی اور ولائیتی دونوں ہی قسم کی دیگچیاں دستیاب ہیں۔ مگر ان میں سے بعض کے فوائد، ان سے ہونے والے نقصانات کے مقابلے میں کم ہیں اس لیے پکانے کے برتنوں کا انتخلب درج ذیل معلومات کی روشنی میں کریں۔

تانبے کے برتن:

تانبے کے قلعی کے بغیر برتن بہت خطرناک ثابت ہو سکتے ہیں۔ اگرچہ تانبہ (copper) جسم کے لیے ضروری ہے' مگر اس کا زیادہ استعمال زہریلا ثابت ہوتا ہے۔ تقریباً ایک صدی پہلے تانبے کے برتنوں میں کھانا پکانے کا رواج عام تھا۔ آپ نے چند

گھرانوں میں آج بھی تانبے کے پرانے برتن دیکھے ہونگے اور اکثر نے تو برتنوں کو قلعی ہوتے بھی دیکھا ہوگا۔ لیکن روز افزوں ترقی کے باعث اب تانبے کے برتنوں کا رواج کم ہوتا جارہا ہے۔ جب تانبے کے برتن عام استعمال کیے جاتے تھے ان دنوں تانبے کے زہریلے پن سے ہونے والے واقعات بھی عام تھے۔ آج تانبے کے ہر برتن پر اسی خوف کے پیش نظر قلعی کی تہہ چڑھائی جاتی ہے۔ جونہی تانبے کے برتنوں میں ایسی علامات ظاہر ہونا شروع ہوتی ہیں جن سے یہ اندازہ ہو سکے کہ ان برتنوں کو دوبارہ قلعی کی ملمع کاری کی ضرورت ہے تو ان کو قلعی کروایا جاتا ہے تاکہ انہیں قابل استعمال بنایا جاسکے اور تانبے کے زہریلے اور مضر اثرات سے بچاؤ کیا جاسکے۔

تانبے کے برتنوں کا استعمال کرنے سے پیدا ہونے والی بیماریاں:

ڈاکٹر عبداللہ اپنی تحقیق کی روشنی میں کہتے ہیں: اگر تانبے کے برتنوں میں کھانا کھایا جائے تو اس سے (دردِ قولنج) کی بیماری پیدا ہو جاتی ہے۔

اس بیماری میں آنتوں کے اندر تشنجی حرکات وقوع پذیر ہوتی ہیں اور ناف کے ارد گرد گولون نامی آنت میں اینٹھن اور درد ہوا کرتا ہے۔

اور اس بیماری سے مزید بیماریاں بھی جنم لیتی ہیں۔ جن میں سے چند یہ ہیں۔

(۱) جی متلانا اور قے۔

(۲) قبض

(۳) صفرا کی کثرت ہو تو یرقان

(۴) مسوڑھوں پر نیلے رنگ کی لکیریں پڑنا۔

تانبے کے نقصانات:

تانبے کے برتن کس قدر بے ضرر ہوتے ہیں؟ اس امر میں اختلاف ہے کہ آیا تانبے کے برتن سے اس قدر تانبہ چھوٹتا بھی ہے کہ ہمیں جس سے صحت پر مضر اثر پڑتا ہو۔ پیٹبرگ کے سمی کنٹرول مرکز کے ایک ماہر خصوصی کے بقول" تانبہ عدیم الفعل (بے عمل) ہے لیکن اس کے نمکیات خاص طور پر زیادہ مقدار میں سمی ہوتے ہیں۔ جب تانبہ (میس)

تیزاب سے مس ہوتا ہے تو نمکیات بنتے ہیں اور ان میں سے اکثر پانی میں حل ہو جاتے ہیں نیز جسم کی ساخت میں جذب بھی ہو سکتے ہیں۔ تانبے کے برتنوں میں ترش اشیاء کے پکانے یا رکھ چھوڑنے سے بڑی مقدار میں نمکیات تیار ہو جاتے ہیں اور یہ نمکیات سمی ہوتے ہیں۔

تانبے کے جو برتن بازار میں ملتے ہیں ان میں سے اکثر میں ایلومینیم، قلعی رانگ یعنی نکل یا زنگ نہ کھانے والے فولاد کا استر ہوتا ہے اس قسم کے برتنوں میں کھانے پکانے میں کوئی قباحت نہیں ہے۔ اگر آپ کے پاس کوئی ایسا پرانا برتن ہے جس کی قلعی اتر گئی ہے تو اس پر از سر نو قلعی کرائی جا سکتی ہے۔ بہر حال تانبے کے برتن کو قلعی کے بغیر استعمال نہیں کرنا چاہئے۔ قلعی دار برتنوں میں احتیاط کی ضرورت نہیں ہوتی۔ ایسے برتن پائیدار ہوتے ہیں اور ان پر رگڑ کے نشان نہیں پڑتے۔

ایلومینیم کے برتنوں کا استعمال اور ہماری صحت

صحت اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ بہت بڑی نعمت ہے۔ ''پرہیز علاج سے بہتر ہے۔'' اس بات سے سب لوگ واقف ہیں، لیکن اس پر عمل بہت ہی تھوڑے لوگ کرتے ہیں۔ ہماری روزمرہ زندگی میں ایلومینیم کے برتنوں کا استعمال جس قدر زیادہ بڑھ رہا ہے اسی نسبت سے لوگ مختلف بیماریوں میں مبتلا نظر آتے ہیں۔

ڈاکٹر لیاقت علی احمد کہتے ہیں۔

آج کل ایلومینیم کے مندرجہ ذیل برتن گھروں اور ہوٹلوں میں عام طور پر استعمال ہوتے ہیں۔ پریشر ککر، دیگچے، دودھ ابالنے کے برتن، ساسپین کیتلیاں، پتیلیاں وغیرہ۔ ایلومینیم کو پہلی بار **1892**ء میں کھانا پکانے کے برتنوں کے لیے استعمال کیا گیا۔ مگر اب متعدد سائنسدانوں، ماہرین غذا اور ڈاکٹروں نے ثابت کیا ہے کہ ایلومینیم دھات نہ صرف خوراک کو خراب کرتی ہے بلکہ جسم انسانی میں پہنچ کر طرح طرح کے امراض پیدا کرنے کا سبب اور معاون و مددگار بنتی ہے۔ ایلومینیم کے برتنوں کا استعمال نہ صرف اعضائے انہضام میں سوزش، ورم اور ترخم پیدا کرنے کا سبب بنتا ہے بلکہ عصبی نظام میں بھی خلل انداز ہوتا ہے۔

اس کے علاوہ شدید قبض اور اس کے سبب مقعد (پاخانے کی جگہ) کے اندر زخم اور

بواسیر کا ہو جانا بھی معمولی بات ہے یا پھر دست اور اس کے ساتھ پیٹ کے اپھار' تبخیر معدہ اور ایسی نوعیت کے شدید درد ہوتے ہیں۔ جن کی اصل وجہ معدے اور انتڑیوں کے زخم' پتے اور گردے کے ورم اور پتھریاں وغیرہ ہیں۔ نیز جگر کی خرابی' کمی خوب' اعصابی درد' ذیابیطس وغیرہ کے علاوہ بلڈ پریشر کی کم خوابی' کمزوری' جلدی عوارض' الرجی' چھپا کی' خارش اور کئی طرح کے ایگزیما' چنبل اور داد کی حالتیں نمایاں ہوتی ہیں۔

ایلومینیئم اور اس کے مرکبات کے مسلسل استعمال سے مندرجہ بالا بیماریوں کے علاوہ جسم انسانی کے مختلف حصوں میں پتھر کی طرح سخت گٹھلیاں بن جاتی ہیں۔ جن میں حلق کے غدود بھی شامل ہیں۔ اس کے علاوہ عورتوں میں چھاتیوں میں سخت غدود' رحم پر سخت گٹھلیاں اور رحم کی دیگر خرابیوں کے علاوہ کثرت سے لیکوریا پایا جاتا ہے۔

آپ نے مشاہدہ کیا ہوگا کہ جب پانی کو ایلومینیئم کے برتنوں میں ابلنے کی حد تک گرم کیا جائے تو ایلومینیئم دھات پانی میں حل ہو کر اس کو گدلا بنا دیتی ہے۔ اس طرح پانی میں ایلومینیئم ہائیڈرو آکسائیڈ شامل ہو جاتا ہے۔ جب ایلومینیئم کے برتن میں کھانا پکاتے وقت ٹماٹر' سوڈا اور نمک کا استعمال کیا جاتا ہے تو اس دھات کے حل ہونے کا عمل اور زیادہ بڑھ جاتا ہے۔ انسانی جسم میں ایلومینیئم کی مقدار شامل ہونے سے جسم میں موجود قوتِ مدافعت پر برا اثر پڑتا ہے اور بیماری انسانی جسم پر با آسانی حملہ آور ہو کر کامیاب ہو جاتی ہے۔

''قارئین سے گزارش ہے کہ خدارا انسانی صحت کی خاطر ایلومینیئم کے برتنوں کا استعمال فوری طور پر ختم کر دیں۔'' شکریہ۔

مارکیٹ میں دستیاب دیگچیوں میں سے آدھی سے زیادہ ایلومینیئم کی بنی ہوتی ہیں۔ ایلومینیئم کی دیگچیاں کم وزن اور سستی ہونے کی وجہ سے پسند کی جاتی ہیں۔ اس دھات کی خوبی یہ ہے کہ یہ آنچ کی گرمائی کو دیگچی میں برابر تقسیم کرتی ہے۔ جس کی وجہ سے کھانا جلتا یا لگتا نہیں۔ مگر ایلومینیئم کھانا پکانے میں کھانوں کے ساتھ حل ہوتا رہتا ہے۔ بعض ماہرین کا خیال ہے کہ اس دھات کے نمکیات جسم میں مستقل طور پر داخل ہوتے رہنے سے الزائیمرز Alzhiemers نامی مرض ہو جانے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ ماہرین المونیم کے برتنوں میں تیزابی اور زیادہ نمک والی غذائیں پکانے کے بارے میں

احتیاط کی تنبیہ کرتے ہیں کیونکہ اس سے یہ دھات با آسانی حل ہو کر غذا میں شامل ہو سکتی ہے۔ ٹماٹر اور کھٹائی یا سرکے سے تیار کی ہوئی اشیاء ان برتنوں میں نہ تیار کریں اور نہ ہی رکھیں۔ پرانی ایلومینیئم کی دیگچیوں سے سنکھیا اور فلورائیڈ جیسے نقصان دہ عناصر بھی کھانوں میں حل ہو سکتے ہیں۔

جرمن سٹیل اور سلور سٹیل اور سلور کے برتن بنیادی طور پر ایلومینیئم کے مختلف مرکبات سے تیار کیے جاتے ہیں۔ تیزی سے مقبول ہونے والے پریشر کوکر بھی ایسی ہی دھاتوں کے مرکب سے تیار ہوتے ہیں۔ ان میں سے بعض برتنوں کو مانجھتے وقت ان کی پالش اترتی رہتی ہے جو اس بات کا ثبوت ہے کہ یہی پالش کھانوں میں پکاتے وقت حل ہوتی ہے۔

ایلومینیئم کے برتن تو بالکل زہریلے ہیں، ہزاروں بیماریوں کا سبب بنتے ہیں پھر ان میں سیسہ (لیڈ) کی مقدار کافی زیادہ ہوتی ہے۔ سیسہ جسم میں سستی پیدا کرتا ہے، دماغ کو کند کرتا ہے اور یادداشت کا بیڑا غرق کرتا ہے۔ آج یہی وجہ ہے کہ اکثر بچے سبق یاد نہ ہونے کی شکایت کرتے ہیں اور اسکول میں چار دن مار پڑنے پر اسکول جانا بند کر دیتے ہیں اور تعلیم سے محروم رہ جاتے ہیں۔ یہ سب اسلام دشمنوں کی سازشیں ہیں جن کی سزا ہم بھگت رہے ہیں۔

کھانے پینے کے لیے بہترین برتن مٹی کے برتن ہیں جو ہر لحاظ سے معتدل اور شفا بخش اثرات کے حامل ہیں۔

ایلومینیئم اور یورپی ڈاکٹروں کی ریسرچ

تقریباً پچاس سال پہلے انڈسٹریل اینڈ انجینئرنگ کیمسٹری کے عنوان سے (اپریل 1932 میں ایک رپورٹ شائع ہوئی تھی، جس میں یہ بتایا گیا تھا کہ ایلومینیئم کے برتن میں کھانا پکانے سے شیشے کے برتن کے مقابلے میں کتنا ایلومینیئم کھانے میں شامل ہو جاتا ہے۔ تحقیق کاروں نے بتایا کہ ایلومینیئم کے برتن میں پکائی ہوئی غذا شیشے کے برتن میں پکائی ہوئی غذا سے مزے میں مختلف ہوتی ہے۔

ایلومینیئم کی کڑھائی میں کسی غذا کے پکانے سے اس میں ایلومینیئم کی مقدار اس

سے زیادہ نہیں پائی جاتی، جتنی اس غذا میں قدرتاً ہوتی ہے۔ آراونڈ ریکا اور دوسرے دو تحقیق کاروں نے بہت سی غذاؤں کو ایلومینیئم اور زنگ آلود نہ ہونے والے ظروف میں پکا کر جانچ کی تو ہر مرتبہ ایلومینیئم کے برتن میں پکے ہوئے کھانے میں ایلومینیئم کی مقدار زنگ آلود نہ ہونے والے برتنوں کے مقابلے میں زیادہ پائی گئی۔

میں نے ایلومینیئم کے برتن میں پکائی ہوئی خوراک کے بارے میں ڈاکٹر امین سی۔ الفرے، ایم ڈی سے گفتگو کی، جو اس میدان کے مشہور محقق ہیں۔ اگرچہ ان کی زیادہ تر تحقیقات ایلومینیئم پر مشتمل دواؤں کے ذیل میں ہے۔ یعنی ان دواؤں کا ایلومینیئم جسم انسان میں کتنا جذب ہوتا ہے۔ ڈاکٹر الفرے نے اس سلسلے میں ایک دلچسپ بات کہی۔ انہوں نے کہا کہ پکانے کے برتن سے غذا میں اس قدر کم مقدار میں ایلومینیئم شامل ہوتا ہے کہ مجھے شبہ ہے کہ اس سے کسی قسم کا نقصان ہوسکتا ہے یا نہیں لیکن ایلومینیئم کے انجذاب کے معاملے میں انسان میں بہت زیادہ اختلاف پایا جاتا ہے۔ (جس کا سبب معلوم نہیں ہے) اس لیے ممکن ہے کہ بعض انتہائی ذکی الحس انسانوں پر اس کا ردعمل مضرت رساں ہوتا ہو، لیکن ایسے لوگ بہت شاذ ہیں۔

گائے فائفر، ایم۔ ڈی جو ماحول اور طب کے ماہر خصوصی ہیں کہتے ہیں کہ ایسے ذکی الحس انسان بہت شاذ ہوتے ہیں، لیکن ہوتے ضرور ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ ہم نہیں جانتے کہ ایسا کیوں ہے کہ بعض لوگ ایلومینیئم کے برتن کے استعمال کو ترک کردینے سے اپنی حالت کو بہتر محسوس کرتے ہیں۔ ہمارے پاس کوئی سائنسی شہادت تو نہیں ہے، لیکن مطب کے دوران ہم کو ایسے لوگوں سے واسطہ ضرور پڑتا ہے جن کو ایلومینیئم میں پکایا ہوا کھانا راست نہیں آتا۔ بعض لوگ جن کو ایلومینیئم میں پکائی ہوئی غذا موافق نہیں آتی ان میں ویسی ہی علامات رونما ہوتی ہیں جیسی ان غذاؤں سے ہوتی ہیں جن میں کیمیائی اجزاء شامل ہوتے ہیں۔ مثلاً ان میں بدہضمی، دردسر، متلی، دست، گیس، چہرے پر تمتماہٹ یا فشارِ خون میں مدوجزر وغیرہ۔''

ایلومینیئم کے برتن پر تحقیق

ایلومینیئم کے ساسپین (کڑھائی) میں پانی گرم کرکے اس کو ٹھنڈا کردیا گیا۔

جب پانی ٹھنڈا ہو گیا تو اس میں زندہ گولڈ فش (چین کی سرخ مچھلی جو نمائش کے لیے پالی جاتی ہے) ڈال دی گئی۔ تین گھنٹے کے بعد مچھلی مر گئی' یہ تجربہ بار بار کیا گیا۔

بھارتی ادارے کی تحقیقی رپورٹ:

ممبئی: ایلومینیم کے برتنوں میں کھانا کھانے سے پاگل پن جیسی کئی خطرناک بیماریاں لاحق ہو سکتی ہیں۔ زی ٹی وی کے مطابق یہ انکشاف ایک ماہر نے کیا ہے کہ کیلشیئم اور آئرن کی کمی والے افراد پر ان کا زیادہ اثر ہوتا ہے۔ حیدرآباد کے نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف نیوٹریشن نے ایک تحقیق کے بعد ثابت کیا ہے کہ ایلومینیم کے برتنوں میں کھانا پکانے سے کئی طرح کی بیماریاں لاحق ہو سکتی ہیں۔ ان میں پاگل پن سمیت متعدد دماغی بیماریاں بھی شامل ہیں۔ تحقیقات سے مزید ثابت ہوا ہے کہ سبز پتوں والی سبزیاں' ٹماٹر اور دال وغیرہ ایلومینیم کے برتنوں میں پکانے سے ایلومینیم کی زیادہ مقدار انسانی جسم میں جاتی ہے' کیونکہ اس میں مصالحہ اور تیل بھی ملا ہوتا ہے۔ پاگل پن کا شکار زیادہ تر غریب لوگ ہوتے ہیں۔

پلاسٹک کے برتن

پاکستان میں پلاسٹک کی کراکری روز بروز مقبولیت حاصل کرتی جا رہی ہے۔ جس سے لاکھوں افراد کی صحت کو سنگین خطرات لاحق ہو گئے ہیں۔ پاکستان میں تیار ہونے والے پلاسٹک کراکری میں سرطان پیدا کرنے والا ایک مادہ یوریا فارم الڈ ہائیڈ ہوتا ہے۔ یوریا فارم الڈ ہائیڈ 70 درجے سینٹی گریڈ پر حل ہونے لگتا ہے' جب کہ ہمارے ہاں گرم کھانے کا ٹمپریچر 70 سے 90 درجے سینٹی گریڈ کے قریب ہوتا ہے' جس سے یہ کیمیکل کھانے میں شامل ہو جاتا ہے۔ اور کینسر کا باعث بنتا ہے۔ یہ زہریلا کیمیکل پاکستان میں اس لیے استعمال کیا جاتا ہے کہ بین الاقوامی طور پر استعمال ہونے والے ملائم فارم الڈ ہائیڈ کے مقابلے میں اس کی قیمت نصف ہے یہ کیمیائی مادہ 100 درجے سینٹی گریڈ پر بھی محفوظ رہتا ہے۔

نا چپکنے والے یعنی نان اسٹک Non Stick برتن:

اس قسم کی دیگچیوں کی مقبولیت میں تیزی سے اضافہ ہو رہا ہے۔ پہلے یہ خوبی صرف

برآمد شدہ برتنوں میں دستیاب تھی مگر اب ملکی صنعتکار بھی ٹیفلون Teflon والی نان اسٹک دیگچیاں تیار کررہے ہیں۔ان پتیلیوں کا بنیادی خول ایلومنیئم کا ہوتا ہے۔جب کہ اس کے اوپر کیمیائی مواد ٹیفلون کی ایک سیاہی مائل تہہ ہوتی ہے جو اس قدر چکنی ہوتی ہے کہ اس پر پکاتے وقت کچھ چپکتا نہیں۔زیادہ استعمال سے ٹیفلون کی تہہ اترنی شروع ہوجاتی ہے۔ٹیفلون کے ذرات بذاتِ خود غذا میں شامل ہونے سے نقصان کا باعث نہیں بنتے مگر تیز گرم کرنے پر ٹیفلون سے ایسی گیس خارج ہوتی ہے جو ماحول کو نقصان پہنچانے کے علاوہ سانس کے ساتھ جسم میں داخل ہونے پر مضر صحت بھی ہوسکتی ہے۔

ان برتنوں کو محفوظ رکھنے کے لیے ان کی صفائی کا خاص اہتمام کریں۔اگر ان کی اندرونی سطح کھردری ہونے کی وجہ سے صاف نہ ہونے پائے تو دوسرا برتن استعمال کریں۔ پکاتے وقت لوہے یا اسٹیل کے چمچے کی بجائے لکڑی یا پلاسٹک کا چمچہ استعمال کریں اور کھانا پکانے کے بعد کھانے کو پتیلی سے نکال کر پلاسٹک یا چینی کے برتن میں رکھیں کیونکہ دیر تک دیگچی میں رہنے سے دھات غذا میں حل ہونے لگتی ہے۔

کانسی اور پیتل کے برتن:

ان برتنوں کو ان کی خوبصورتی کی وجہ سے پسند کیا جاتا تھا مگر ان کی صفائی کے اہتمام اور مہنگا ہونے کی وجہ سے اب لوگوں کا رجحان سستے برتنوں کی طرف ہے۔ان برتنوں میں بھی دیگر برتنوں کی طرح تیزابی یعنی کھٹائی والے کھانے اور نمکین غذائیں پکانی اور رکھنی نہیں چاہئیں۔ مارکیٹ میں دستیاب کانسی اور پیتل کے برتنوں پر لیکر Lacquer کی تہہ ہوتی ہے جو برتنوں کی چمک کو برقرار رکھنے کے لیے کی جاتی ہے۔گرمائی پہنچنے پر یہ تہہ حل ہوجاتی ہے۔ اس لیے لیکر والے برتنوں میں کھانا پکانے سے لیکر کا زہر ان میں شامل ہوجاتا ہے۔

تام چینی کے برتن:

تام چینی کی کیتلی میں چائے کا مزا ہی کچھ منفرد ہوتا ہے۔تام چینی دراصل لوہے کے

اوپر اینمل چڑھا کر اس کو خوبصورت بنانے کی ایک ترکیب ہے۔ اس اینمل پر رنگین نقش و نگار لوہے کے بھدے پن کو چھپا لیتے ہیں اور اینمل کی چکنی سطح اس کی صفائی کو آسان بناتی ہے مگر اینمل میں سیسے کا عنصر شامل ہوتا ہے اس لیے اینمل کے کہیں سے تڑخ جانے یا ٹوٹ جانے پر لوہے اور سیسے کے ذرات کھانے میں شامل ہو سکتے ہیں۔

جست کے برتن:

جست کی کڑاہیاں اور دیگچیاں مارکیٹ میں عام دستیاب ہیں۔ مگر یہ ایک غیر محفوظ دھات ہے۔ ان برتنوں میں کھٹی یا نمکین غذائیں بنانے سے ان میں زنک کے نمکیات شامل ہو سکتے ہیں۔ زنک جست کا بنیادی عنصر ہے۔ اس کی کڑاہیاں اور پتیلیاں کم قیمت ہونے کی وجہ سے مقبول ہیں۔ مگر غذا میں جست کی زیادتی صحت کے لیے نقصان دہ ہوتی ہے۔ جدول ملاحظہ کریں۔

شیشے کے برتنوں کے فوائد پر نئی تحقیق:

ہم نے جتنی قسم کے برتنوں کی جانچ کی ان میں شیشے کے برتن بہترین نکلے۔ یہ وزن میں ہلکے ہوتے ہیں۔ ان کا صاف کرنا بھی آسان ہوتا ہے اور دھاتوں کے برتنوں کی طرح مزید گھستے ہیں اور نہ ان پر کھرونچ آتی ہے۔ ان میں پکائے ہوئے کھانوں کا نہ تو رنگ بدلتا ہے نہ مہلک اور مزے میں خلل پڑتا ہے۔ شیشے کے برتن ہمہ صفت بھی ہوتے ہیں۔ ان میں کھانا پکایا اور سینکا بھی جا سکتا ہے اور اس کو جمع بھی رکھا جا سکتا ہے۔ قدرتی غذا تیار کرنے والے بہت مشغول باورچیوں کی توانائی کی بھی بہت زیادہ بچت ہوتی ہے۔

لیکن شیشے کے ساتھ ایک بڑا مسئلہ یہ ہے کہ یہ دھات کی طرح حرارت کا موصل (ناقل) نہیں ہے۔ تنور کی صورت میں تو یہ بات مفید ہوتی ہے کیونکہ حرارت یکساں تقسیم ہو جاتی ہے اور شیشے کے اندر کا کھانا تنور کے درجۂ حرارت کے بدلنے سے نہیں بدلتا لیکن شیشے میں کسی چیز کو سینکنے کے لیے درجۂ حرارت کو کم رکھنا پڑتا ہے۔ اکثر حالات میں درجۂ حرارت 23 درجہ سینٹی گریڈ رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے اور چولہے پر چڑھے ہوئے برتن کا ہر وقت خیال رکھنا پڑتا ہے کیونکہ شیشے کے اندر کا کھانا دھات کے مقابلے میں جلد جل جاتا ہے۔

شیشے کے برتن سے کسی قسم کی سمیت چھوٹ کر کھانے میں آمیزش نہیں ہوتی لیکن مجلا و مصفا چیزیں (Detergents) شیشے کے برتن کی سطح کو خراب کر سکتی ہیں۔ طویل عرصے تک ان کا استعمال ان کی جلد کو خراب کر دیتا ہے اور اس میں پہلے کی سی چمک دمک باقی نہیں رہتی۔

لوہے کے برتن:

تحقیقاتی رپورٹ کے مطابق کچھ لوگ لوہے کے برتنوں کے بارے میں بھی ایسا ہی خیال کرتے ہیں اور اب اکثر لوگوں نے دوسری دھاتوں کے برتنوں کا زیادہ استعمال شروع کر دیا ہے۔ شاید یہی وجہ ہے کہ آج دنیا کی تمام عورتیں آئرن (Iron) کی کمی کا شکار ہیں اور دنیا کی ترقی یافتہ ترین قوم امریکا کی عورتیں بھی خون کی کمی (Anaemia) میں مبتلا ہیں۔ یہ بات سچ ہے کہ جب بچے کی پیدائش کے عمل کے مکمل ہونے کے دوران عورتیں زیادہ خوراک کھاتی تھیں تو ان کی آئرن کی کمی ان لوہے کے برتنوں میں کھانے تیار ہونے سے پوری ہو جاتی تھی۔ یہ بات عملی طور پر ایک عورت کے لیے ناممکن ہے کہ وہ 1500-2000 حرارے والی خوراک سے آئرن کی کمی دور کرے جب کہ لوہے کے برتنوں میں پکنے والی غذا بغیر کسی تردد کے آئرن کو غذا کا حصہ بناتی رہتی ہے۔ ایسی خوراک کے استعمال سے نہ تو خون کی کمی کا مرض ہوتا ہے اور نہ جسم میں آئرن کی کمی ہوتی ہے۔ آج ہم آئرن کی کمی کو مصنوعی طور پر پورا کرنے کے لیے آئرن والی گولیاں کھاتے ہیں جو یقیناً قدرتی طریقے سے آئرن کے حصول سے انتہائی گھٹیا طریقہ ہے۔

لوہے کے برتنوں کے بارے میں امریکی تحقیق:

پرانے زمانے کے لوگ بھاری کالے لوہے کی کیتلیاں استعمال کیا کرتے تھے۔ جو اب نیلام ہوتی ہیں یا کباڑیوں کی دکانوں میں دیکھی جاتی ہیں۔

امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن کے جرنل 24 اپریل 1972 کے ایڈیٹوریل کے مطابق جو غذا لوہے کی دستہ دار دیگچی میں پکائی جاتی ہے اس میں لوہے کی مقدار شیشے کے برتن میں پکائی ہوئی غذا کے مقابلے میں زیادہ ہوتی ہے حالانکہ غذا کی نوعیت میں کوئی فرق

نہیں ہوتا۔ مثلاً چوڑی سویوں Spaghetti کی چٹنی کو اگر لوہے کی دستہ دار دیگچی میں پکایا جائے تو اس میں شیشے کے برتن میں پکائی ہوئی چٹنی کے مقابلے میں تیس گنا زیادہ لوہا ہوتا ہے۔ لوہے کے ظروف اب بھی دستیاب ہیں کیونکہ ایسے لوگ موجود ہیں جن کا خیال ہے کہ لوہے کے برتن میں کھانا پکانے سے جسم کو لوہا فراہم ہوتا ہے جس سے لوہے کی یومیہ ضرورت پوری ہوتی ہے، لیکن یہ خیال ابھی تک مابہ النزاع ہے۔ البتہ یہ ہم ضرور جانتے ہیں کہ لوہے کے ظروف میں پکائی ہوئی غذا نقصان دہ نہیں ہوتی بلکہ کچھ مفید ہی ہو سکتی ہے۔

ڈھلا ہوا لوہا بے ضرر ہوتا ہے اور حرارت کو یکساں طور پر پورے برتن میں منتقل کرتا ہے۔ آہستہ آہستہ پکانے کے لیے یہ بے مثل ہوتا ہے۔ اس کو خوب بھوننے، تلنے پکانے، سینکنے کے لیے عام طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔

لوہے کے ظروف بہت مسامدار ہوتے ہیں اور ان کو صاف رکھنا دشوار ہوتا ہے۔ جراثیم کو مساموں میں داخل ہونے سے باز رکھنے کے لیے مساموں کو تیل سے بھرا ہوا رکھنا چاہئے۔ آہنی برتن کو چکنا رکھنے کا ایک فائدہ یہ بھی ہے کہ اس سے غذا نہیں چپکتی اور اس میں زنگ بھی کم لگتا ہے۔ آہنی برتن کو چکنا رکھنے کے لیے مونگ پھلی کا تیل بہت موزوں ہوتا ہے۔ اچھی طرح چکنی کڑھائی سے لوہا زیادہ نہیں چھوٹتا۔ کڑھائی کو صابن کے ہلکے پانی سے دھو کر بالکل خشک کر ڈالنا چاہیے۔

دھاتوں کے انسانی جسم پر اثرات

دھات	مدت اثر	کیفیات اور علامات	دھات کے چھوٹنے کی وجوہات
سنکھیا Arsenic	چند منٹ میں	طبیعت کا متلی، الٹیاں آنا، منہ میں جلن، پیٹ میں درد اور دست آنا	رنگے ہوئے مٹی کے برتنوں سے

سرمہ Antimony	چند منٹ سے ایک گھنٹے تک	الٹیاں، دست آنا، اور پیٹ میں درد	تیزابی خصوصیات مثلاً ٹماٹر یا سرکے والی غذائیں پرانے یا تام چینی کے برتنوں میں رکھنے یا پکانے سے
کیڈمیم Cadnium	15 منٹ سے آدھے گھنٹے تک	متلی، الٹیاں، پیٹ میں مروڑ، صدمہ اور Shock	مٹی کے برتنوں میں تیز کھٹی غذاؤں کو رکھنے سے
قلعی، رنگ، ٹین Tin	30 منٹ یا زیادہ مدت میں	منہ میں دھات کا مزہ اور جلن، پیٹ میں درد الٹیاں (دودھیا رنگ کی)	سیسے کے اجزاء والے مٹی کے برتنوں، اور قلعی والے برتنوں سے
تانبا Copper	چند منٹ سے چند گھنٹوں میں	منہ میں دھات کا مزا اور جلن، الٹیاں (سبز رنگ) دست اور پیٹ میں درد	تیزابی غذائیں تانبے کے برتنوں میں پکانے سے
سیسہ Lead	آدھے گھنٹے میں	منہ میں دھات کا مزہ، پیٹ میں درد اور الٹیاں (دودھیا رنگ کی)	تام چینی کے برتنوں کے پینٹ اترنے سے، مٹی کے برتنوں کا گلیز ناقص ہونے سے اور قلعی کیے گئے برتنوں سے
جست zinc	چند منٹ سے کئی گھنٹوں تک	منہ اور پیٹ میں درد، متلی، الٹیاں اور سر چکرانا	گیلوانائیزڈ (جست کے) برتنوں میں تیزابی غذائیں پکانے یا رکھنے سے۔

موضوع نمبر ۵

استنجاء کرنا اور جدید سائنسی تحقیق

استنجاء میں پانی کا استعمال اور جدید طبی تحقیق:

انسانی حاجت ضروریہ کے بعد استنجاء میں پانی کا استعمال مسلمانوں میں رائج ہے جو بہت سے طبی فوائد کا حامل ہے۔ جو لوگ پانی استعمال نہیں کرتے وہ بہت سی بیماریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ کاغذ کے استعمال سے نازک اعضاء کو نقصان کا اندیشہ ہوتا ہے کیونکہ کاغذ میں جو پھوک استعمال ہوتا ہے وہ نازک اعضاء کیلئے نقصان دہ ہوتا ہے۔ بسا اوقات مقعد (پاخانے کی جگہ) کے قریب ایک پھوڑا نمودار ہو جاتا ہے جس کا علاج صرف آپریشن ہے۔ کاغذ کے استعمال سے پیشاب کے راستوں اور گردوں میں پیپ پڑنے کے امکانات بھی بڑھ جاتے ہیں۔ اسلام نے یہ ایک بہترین اصول دیا کہ ہو سکے تو صاف مٹی کے ڈھیلے سے استنجاء کیا جائے اور پھر وافر مقدار میں پانی استعمال کیا جائے جو کہ حفظان صحت کا سنہری اصول ہے ایسی صفائی رکھنے والوں سے اللہ بھی محبت فرماتا ہے۔

اعضائے مخصوص کی جراثیم سے حفاظت

استنجاء میں پانی استعمال کرنے سے گندگی کے علاوہ جسم کے اس حصے میں موجود جراثیم خاص طور پر دھل جاتے ہیں۔ اگر کسی وجہ سے یہ موجود رہیں تو پیشاب کی نالی کا ورم پیدا کرتے ہیں۔ خاص طور پر عورتوں کے لیے تو انتہائی مصیبت کا باعث ہوتے ہیں۔ یہ جراثیم پیشاب کی نالی کے ذریعے سے گردے اور مثانے کو بھی متاثر کرتے ہیں۔

موضوع نمبر ۶

رات کو کھانے کے بعد چہل قدمی اور جدید سائنسی تحقیق

رات کے کھانے کے بعد چہل قدمی کرنا اسلامی تعلیمات کا حصہ ہے:

صبح جلدی اٹھنا' رات کا کھانا ضرور اور جلدی کھانا اور کھانے کے بعد چہل قدمی کرنا' بسیار خوری اور کھانے پر کھانا داخل کرنے سے بچنا اسلامی تعلیمات کا حصہ ہیں جو انسانی صحت کی ضامن ہیں اور جدید سائنس طب اس کی تائید کرتی ہے۔

چہل قدمی سے معدے کا بوجھ ہلکا اور سونے میں آسانی:

رات کے کھانے کے بعد جسم کو طویل وقفے کے لیے آرام کرنا ہوتا ہے اور اعصابی نظام نے حیاتیاتی گھڑیال (Biological clock) کے ذریعے اس وقفۂ آرام کو منظم کر رکھا ہوتا ہے۔ رات کے آرام میں تمام اعضاء ڈھیلے پڑ جاتے ہیں اور ان کو طاقت کی بہت معمولی مقدار کی ضرورت ہوتی ہے۔ جس سے خلیے ضروری کام کر سکیں۔ اسی لیے رات کو Low metabolism ہوتا ہے۔ یعنی انسانی جسم خوراک کو طاقتی حراروں میں بہت کم استعمال کرتا ہے۔ چنانچہ چہل قدمی سے جسم کے تمام اعضاء کو تھوڑی سی مشق سے فٹ کیا جا سکتا ہے۔ طاقت کا یہ استعمال رات کے آرام سے متوازن ہو جاتا ہے۔ چہل قدمی سے معدے میں غذا نیچے چلی جاتی ہے اور اس طرح معدے کا بوجھ کم ہو جاتا ہے۔ جو کہ سونے کے وقت آسانی مہیا کرتا ہے۔ اگر معدہ بہت زیادہ بھرا ہوا ہو تو بدہضمی کا سبب بنتا ہے اور سانس کے عمل میں دشواری پیدا کرتا ہے۔

سنت کے مطابق شام کا کھانا عام طور پر مغرب کے بعد کھایا جاتا تھا اور یوں عشاء کی طویل رکعتیں اور چہل قدمی اس کے ہضم ہونے کا ذریعہ بنتی تھیں۔ آج بھی جن لوگوں کے کھانے کے اوقات یہی ہیں وہ فائدے میں ہیں۔ الغرض نظام انہضام کی درستگی پورے جسم کی صحت ہے اور اس کے لیے آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے تفصیلی ہدایات دے کر امت کو صحت کے حصول کا راستہ دکھایا ہے۔

موضوع نمبر ۷

دورانِ کھانا باتیں کرنا اور جدید سائنسی تحقیق

دورانِ کھانا خوشی کی باتیں:

اسلامی حکایات کے مطابق کھانا کھانے کے دوران افسردگی اور ناگواری کی باتیں نہیں کرنی چاہئیں جدید سائنس اس ضمن میں کیا کہتی ہے، مطالعہ فرمائیں

دوران کھانا غصہ کرنے اور خوشی کی باتیں کرنے پر ڈاکٹر کیفین کی تحقیق:

مشہور یورپین ڈاکٹر کیفین ایکسرے کے ماہر ہیں وہ اپنے تجربے میں لکھتے ہیں کہ ایکسرے کے ذریعے میں نے معدے، جگر اور آنتوں کی مختلف حالتوں کا معائنہ کیا میرا مشاہدہ ہے کہ رنج اور غصے میں نظام ہضم کے جملہ اعضاء پر کچھ ایسا اعصابی اثر پڑتا ہے کہ وہ بے حس ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح خوشی، مسرت اور شادمانی کا اثر ایسا پڑتا ہے کہ معدے کے عضلات اور اعصاب مسلسل طاقتور ہوتے رہتے ہیں۔ جدید سائنسی تحقیق کے مطابق وہ لوگ جو کھاتے وقت افسردہ رہتے ہیں یا افسردگی کی باتیں اور غم و غصے کے حالات سے دوچار رہتے ہیں وہ بہت جلد معدے اور آنتوں کے السر میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ حکیم جالینوس کا قول ہے ''خوشی غذا کو ہضم کرتی ہے اور جزو بدن بننے میں مدد دیتی ہے جبکہ رنج و غم کھانے کو جزو بدن بننے نہیں دیتے۔''

(بحوالہ روزنامہ ایکسپریس از خضر محمد)

موضوع نمبر ۸

روٹی کے ساتھ سالن کھانا اور جدید تحقیق

سالن کے استعمال کے بارے میں ارشاد نبویؐ:

حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا۔

ابتدوا الو بالماء (طبرانی فی الاوسط)

ترجمہ: کھانے کے ساتھ سالن استعمال کرو اگرچہ وہ پانی کی صورت میں ہو۔

آیئے اس موضوع پر جدید تحقیق کیا کہتی ہے۔ ملاحظہ فرمائیں۔

روٹی کے ساتھ سالن کا استعمال اور جدید سائنسی تحقیق:

ڈاکٹری تحقیقاتی رپورٹ کے مطابق روکھی روٹی جو بغیر سالن کے کھائی جائے دیر سے ہضم ہوتی ہے اور معدے کو تکلیف پہنچاتی ہے۔ اس کے علاوہ آسانی سے کھائی بھی نہیں جاتی۔ اس کے برعکس سالن کے ساتھ روٹی جلد چبائی بھی جاتی ہے اور اس میں وقت بھی کم خرچ ہوتا ہے۔

موضوع نمبر ۹

مردے کو غسل دینا اور جدید سائنسی تحقیقات

مردے کو غسل دینا سنت نبوی ﷺ:

حضرت ابوذر رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا۔

''قبرستان میں جایا کرو اس سے تمہیں آخرت یاد آئے گی۔ مردوں کو نہلایا کرو کیونکہ بے حس بدن کی صفائی اور اصلاح بہت بڑی نصیحت ہے اور مردوں کی نماز جنازہ پڑھا کرو شاید کہ یہ تمہیں افسردہ کردے کیونکہ افسردہ شخص (روز قیامت) اللہ کے سائے میں ہوگا۔ (اور) ہر قسم کی خیر سے بہرہ اندوز ہوگا۔

غسل میت اور غسل مسِ میت کی علت:

جسم انسانی وحیوانی ''روح'' کی وجہ سے اعلیٰ درجے کا حامل ہوتا ہے۔ جسم جو کہ بذاتِ خود لاکھوں کڑوروں جاندار خلیوں اور عناصر واخلاط کا مجموعہ ہے اس کو روح کنٹرول کیے ہوئے ہوتی ہے۔ روح کے خروج کی وجہ سے انسان میں قوتِ مدافعت ختم اور اجزائے مصلحہ کا عمل باطل ہو جاتا ہے ایسے عالم میں جراثیم مہلکہ بلا مقابلہ معرض ظہور میں آنے لگتے ہیں اور اپنی پوری قوت کے ساتھ حدود جسم کو پھاند کر فضا میں منتشر ہونے لگتے ہیں۔ اس لیے اسلام نے مردے کے اثراتِ فاسدہ سے بچنے کے لیے بیری کافور اور آب خاص سے اس کو تین غسل دینے کا حکم دیا ہے تاکہ فوری طور پر اس سے ابھرنے والے غلیظ جراثیم کا سدباب ہو جائے پس قبل غسل میت کو ہاتھ لگانے سے غسل مسِ میت واجب کر دیا گیا تاکہ فاسد جراثیم کو پھیلنے کا موقع نہ ملے۔

مردے کو غسل دینے کی حدیث کا جدید سائنس سے تقابل:

جدید سائنسی تحقیقات کے مطابق تقریباً ہر سینٹی میٹر جلد پر چالیس ہزار جراثیم موجود ہوتے ہیں یاد رہے کہ یہ تعداد ان بیماریوں کے جراثیموں کے علاوہ ہے جو بیماری کی حالت میں مرنے والے کی جلد پر موجود ہوتے ہیں چونکہ مردے کے جسم کے مدافعتی نظام کا خاتمہ ہو چکا ہوتا ہے، اس کے جسم کی اینٹی باڈیز ختم ہو چکی ہوتی ہیں اور خلیوں سے روح نکل چکی ہوتی ہے اس لیے مردے کا بدن کئی ایک اقسام کے جراثیم سے آلودہ ہو جاتا ہے لہذا جراثیموں کے پھیلاؤ کے لیے غسل میت دینا حفظان صحت کے لیے نہایت ضروری ہے۔

موضوع نمبر ١٠

بازاری زندگی اور جدید سائنسی تحقیق

آپ ﷺ کو بازار سخت ناپسند تھے، فرمایا کرتے تھے کہ بازار میں صرف اپنی ضرورتیں پوری کرنے کیلئے جاؤ۔

ایک حدیث کا مفہوم ہے کہ اللہ کے یہاں سب سے زیادہ ناپسند جگہیں بازار ہیں اور سب سے زیادہ پسندیدہ جگہیں مسجدیں ہیں۔

آج ہم نے مسجدوں کو چھوڑ دیا اور بازاروں میں ڈیرے ڈال لیے ہیں جب کہ بازار کے بارے میں آتا ہے۔

"بازار شیطان کے اڈے ہیں۔"

اسی لیے حضور ﷺ نے بازار میں داخل ہونے کی دعا بتائی اور بازار میں نظروں کی حفاظت کی تاکید فرمائی۔

بازار میں بے مقصد گھومنا اور ڈاکٹر بارن کی تحقیق:

بازار میں بے مقصد گھومنے پھرنے اور مختلف چیزوں کو دیکھنے سے بھی دماغ تھک جاتا ہے۔ دماغ کے معالج ڈاکٹر بارن کا کہنا ہے کہ جب ہم بازار میں خرید و فروخت کرتے ہیں یا ویسے ہی بازار میں گھومتے ہیں تو چونکہ ہمارے دماغ کو تھوڑے تھوڑے وقفے کے بعد کسی نئی چیز کے بارے میں سوچنا پڑتا ہے۔ یہ عمل دماغی تھکاوٹ کا باعث بنتا ہے اور اسی تھکن کے باعث نیند بھی بہت زیادہ آتی ہے۔

موضوع نمبر ۱۱

خاندانی نظامِ اجتماعیت اور جدید سائنسی تحقیقات

آپس کے تعلقات اور اسلامی تعلیمات:

دنیا کی ہر قوم چاہے وہ کسی بھی خطے میں رہائش پذیر ہو اگر اپنے دین سے ہٹ بھی جائے تو بھی اپنے آباؤ اجداد کی تعلیمات کو ضرور یاد رکھتی ہے۔ ہم تو پھر مسلمان ہیں، ہمارا دین تو وہ بہترین دین ہے کہ غیر مسلم اقوام بھی اس کی اچھائیوں اور متوازن تعلیمات پر نہ صرف رشک کرتی ہیں بلکہ تقریباً ساری اسلامی تعلیمات انہوں نے اپنالی ہیں اس سلسلے میں اجتماعیت پر مبنی خاندانی نظام اسلامی تعلیمات بھی ہیں۔ آج دنیا کے سب سے زیادہ ترقی یافتہ ممالک میں جاپان اور چین شامل ہیں آپ دیکھیں کہ وہاں آپس کے تعلقات کتنے مضبوط ہیں اور لوگ ایک دوسرے کے کتنا کام آتے ہیں۔ چاہے چھوٹے ہوں یا بڑے اور یہی ان کی ترقی کا راز ہے۔ یہاں ہم مسلمان ہیں کہ جس سے اختلاف ہوتا ہے اس سے تعلقات ختم کر دیے جاتے ہیں، ملاقات تک بند کر دی جاتی ہے اور راستے میں ملاقات ہو جائے تو سلام و کلام کی بھی نوبت نہیں آتی حالانکہ اس پر کتنی سخت وعید ہے۔ حدیث پاک کا مفہوم ہے:

> ”حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے منقول ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ پیر اور جمعرات کو جنت کے دروازے کھول دیے جاتے ہیں اور ہر اس بندے کی مغفرت کر دی جاتی ہے جو خدا کے ساتھ شرک نہ کرتا ہو، لیکن اس شخص کی مغفرت نہیں ہوتی جس کے اور اس کے بھائی کے درمیان کینہ ہو۔ ارشاد ہوتا ہے کہ ان دونوں کو ابھی رہنے دو یہاں تک کہ آپس میں صلح کر لیں۔“ (رواہ مسلم، مشکوٰۃ 427/جلد 2)

ایک اور حدیث کا مفہوم ہے:

ترجمہ: حضرت ابوخراش سلمی رضی اللہ عنہ سے منقول ہے کہ انہوں نے رسول اللہ ﷺ کو یہ فرماتے سنا کہ جس شخص نے اپنے بھائی کو سال بھر چھوڑے رکھا تو یہ ایسا ہے جیسا کہ اس کا خون کر دیا۔

(رواہ ابوداؤد، مشکوۃ 428)

آج ہم لوگوں کو برسوں گزر جاتے ہیں لیکن جن سے اختلافات ہو جاتے ہیں ان سے ملنے تک کا نام نہیں لیتے، اگر کوئی درمیان میں مصالحت کی کوشش کرتا ہے تو اس کو بھی رد کرتے ہوئے ملنے میں عار محسوس کرتے ہیں اور سمجھتے ہیں کہ نہ ملنے میں ہماری بڑائی ہے۔ غور کریں کہ یہ بڑائی کس کام کی ہے جب کہ تین دن سے زائد اپنے سلمان بھائی سے قطع تعلق کرنا حلال نہیں۔

اللہ تعالیٰ تمام مومنین کو اور ہم سب کو عمل کی توفیق عطا فرمائے۔ (آمین)

ایک سیرت نگار اپنے تصور میں دیکھتا ہے:

مارچ ۶۳۲ھ میدانِ عرفات، مجمع کثیر، رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اونٹ پر سوار، میانہ قد، ریش مبارک میں چند سفید بال، زلف سیاہ میں سفیدی کے آثار، چہرہ کشادہ، آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی آواز سنائی دیتی ہے۔

''آپس میں مل جل کر رہو، ہمسایوں کے حقوق کی حفاظت ونگرانی کرو، باہمی دشمنیاں بھول جاؤ، عربی وعجمی میں کوئی فرق نہیں، عورتوں کا خیال رکھو اور ان پر مہربانی کرو!''

سلام اس پر کہ جس نے خون کے پیاسوں کو قبائیں دیں
سلام اس پر کہ جس نے گالیاں کھا کر دعائیں دیں
سلام اس پر کہ جس نے دشمن کو حیاتِ جاوداں دے دی
سلام اس پر کہ جس نے ابوسفیان کو امان دے دی

بے وطن ''دلائی لاما'' کا نظریہ:

بے وطن ''دلائی لاما'' نے تبت سے نکل کر کہا تھا کہ ''مجھے ان لوگوں سے نفرت و

ناراضگی نہیں جن کی وجہ سے میرے لوگوں کو تکالیف پہنچی ہیں۔ ہمارا ملک، ہمارے گھر اور ہماری ثقافت تباہ ہوگئی لیکن بہر حال ہمارے مخالفین بھی انسان ہیں، جنہیں مسرتوں اور خوشیوں کی تلاش ہے ہمدردی کی ضرورت ہے۔ ہمارے پاس صرف سچ کا اسلحہ ہے۔'' اس نظریے سے عالمی اخوت کا تصور ابھرتا ہے۔

یہی مقصودِ فطرت ہے، یہی رمزِ مسلمانی
اخوت کی جہانگیری، محبت کی فراوانی

روشن ذہن ہونے کے لیے اخلاص و محبت کی ضرورت ہے۔ انسانی خوبی اس حقیقت میں مضمر ہے کہ وہ خود کو کس حد تک خود غرضی سے بچاتا ہے۔ محبت کے ساتھ ہم جہاں بھی جائیں ہمیں ہزاروں لوگ مختلف شکلوں اور لباس میں مل جائیں گے جو کہ ہمارے اقرباء کی طرح ہوں گے۔ کبھی کبھی ہمیں غیر متوقع گوشوں سے بھی اعانت مل جاتی ہے۔

تنہائی کو خود پر مسلط نہ ہونے دیں:

زندگی کی چند بنیادی سچائیوں میں ''تنہائی'' بھی شامل ہے۔ جو لوگ بنیادی سچائیوں کو تسلیم نہیں کرتے ان کے لیے لازمی طور پر مشکلات پیدا ہوتی ہیں۔ تنہائی وہ حقیقت ہے جو ہر حال میں انسان کو اپنی گرفت میں لیتی ہے۔ دن کے 24 گھنٹوں میں ایسے بہت سے لمحات آتے ہیں جب انسان صرف اپنے آپ کو میسر ہوتا ہے۔ ان لمحات میں اپنا جائزہ لینے اور اپنا تجزیہ کرنے کا موقع ملتا ہے۔ تنہائی کے اپنے فوائد و نقصانات ہیں، اس کی کمی بھی الجھن پیدا کرتی ہے اور زیادتی بھی۔ جو شخص دوسروں سے دور رہ کر زندگی گزارے اس سے لوگ کتراتے ہیں اور جو دوسروں کی خلوت میں مداخلت کرے اسے بھی معیوب گردانا جاتا ہے۔

خاندانی نظامِ اجتماعیت کے کمزور پڑنے سے تنہائی کا دائرہ وسیع ہوا ہے۔ گھر میں پندرہ بیس افراد مل کر رہتے ہوں تو تنہائی کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا بلکہ کبھی کبھی تو دوسروں کی موجودگی سے الجھن پیدا ہونے لگتی ہے۔ مگر اب حالت یہ ہے کہ لوگ آزاد اور الگ تھلگ زندگی گزارنے کو ترجیح دیتے ہیں۔ جس کے نتیجے میں تنہائی کا تناسب بڑھ گیا ہے۔

تنہائی اپنی پیدا کردہ بھی ہوسکتی ہے اور دوسروں کی مسلط کی ہوئی بھی۔ اسے ختم

نہیں تو کیا جا سکتا البتہ اس کے اثرات کو محدود کیا جا سکتا ہے۔ بہت سے لوگ تنہائی سے کماحقہ استفادہ کر کے اپنی تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لاتے ہیں۔ اس طرح تنہائی سے معیار زندگی بلند کرتے میں مدد ملتی ہے۔

تنہائی دراصل نفسیاتی کیفیت کا نام ہے۔ ہر انسان کے لیے یہ ایک مختلف تصور ہے۔ بہت سے لوگ بھری محفل میں تنہائی محسوس کرتے ہیں۔ چاروں طرف شور برپا ہوتب بھی ان کے اپنے وجود کے گنبد میں خاموشی گونج رہی ہوتی ہے۔ اس کے برعکس بہت سے لوگ بظاہر تنہا ہوتے ہیں مگر ان کے اندر بھیڑ ہوتی ہے۔ خیالات کی بھرمار انہیں مارڈالتی ہے۔ جو لوگ ہر وقت دوسروں سے رابطے میں رہنے کے خبط میں مبتلا ہوتے ہیں ان کے لیے تنہائی درحقیقت تنہائی نہیں ہوتی۔ وہ اکیلے ہوں تب بھی خیالات کی رو میں بہہ رہے ہوتے ہیں، اس کے بھی اپنے فوائد ونقصانات ہیں۔ انسان جن پریشانیوں اور مسائل سے دوچار ہوتا ہے اور جن کیفیات سے گزر رہا ہوتا ہے وہ اس پر لازمی طور پر اثر انداز ہوتی ہیں، جس کے نتیجے میں بھی وہ بھری محفل میں تنہائی یا تنہائی میں ہنگامہ محسوس کرتا ہے۔

اگر ہم کسی شخص کی تنہائی اور ہجوم کے نتیجے میں اس کے مزاج میں رونما ہونے والی تبدیلیوں کو محسوس کرنا چاہتے ہیں تو سب سے پہلے ہمیں یہ دیکھنا ہوگا کہ ہم کب کب تنہائی محسوس کرتے ہیں۔

یورپ میں خاندانی نظام کی تباہی:

عہد جدید کے ایک مفکر الیکس کیرل (Alexis Carrel) نے بھی خاندانی نظام کی اہمیت کو محسوس کرتے ہوئے لکھا ہے۔

> ''موجودہ سماج نے سب سے فاش غلطی یہ کی ہے کہ اس نے تربیت کیلئے خاندان کے مقابلے میں مدرسین پر اعتماد کیا۔ آج کی ماں اپنے بچے کو نرسری یا اسکول میں صرف اس غرض کے لیے چھوڑ دیتی ہے تاکہ وہ اپنے معاش کے لیے، آزاد شہوت رانی کے لیے فضول قسم کی آرٹ پرستی کے لیے اور برج کھیلنے یا سینما جانے کے لیے زیادہ سے زیادہ وقت نکال سکے اور اس طرح ایک قسم کی مشغول بیکاری

(Busy idleness) میں منہمک رہے۔ اس طرز زندگی نے خاندانی نظام کو جس کے زیر اثر رہ کر بچہ بہت کچھ سیکھتا ہے، بالکل درہم برہم کر دیا ہے۔ ایک بچے کی ذہنی اور عملی صلاحیتوں کو اچھے ماحول کی مدد سے ہی صحیح طور پر نشوونما دی جاسکتی ہے۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ وہ کسی حد تک الگ تھلگ بھی رہے، مگر خاندان کے افراد کی توجہ کا مرکز بھی ہو۔''

خاندانی نظام کی بنیادوں کے کمزور ہونے کی وجہ سے خاندان کے چھوٹے افراد میں بڑوں کا احترام ختم ہو گیا ہے اور اسی طرح بڑوں کے دلوں میں بھی چھوٹوں کے لیے کوئی شفقت باقی نہیں رہی۔ آج بیوی اور خاوند، باپ اور بیٹے کے درمیان اگر کوئی رشتہ ہے تو وہ صرف معاشی ہے اور اگر یہ رشتہ ٹوٹ جائے تو دوسرا کوئی تعلق باقی نہیں رہتا۔ چنانچہ مغرب کے ایک نقاد نے اس پر تبصرہ کرتے ہوئے کہا ہے۔

''اس زمانے کی جگہ جس میں خاندانی روابط کا استحکام ہی خاندان کے لیے ضروری تصور کیا جاتا تھا، مغرب جدید میں ایک ایسے زمانے نے لے لی ہے جو وسیع تر عنوانات کے تحت اجتماعی تنظیم کرتا ہے۔ ایک ایسے معاشرے میں جو بنیادی طور پر صنعتی ہے اور جس کی تنظیم بڑی تیز رفتاری کے ساتھ خالص؟؟ خطوط پر کی جارہی ہے۔ ایک فرد کا اپنے باپ کے ساتھ برتاؤ کوئی معاشرتی صفت نہیں رکھتا۔ اس کا نتیجہ یہ ہے کہ یورپین باپ کا اپنے بیٹے پر اثر ورسوخ؟؟؟ کم ہو رہا ہے۔ اسی طرح بیٹے کے دل میں اپنے باپ کے لیے عزت واحترام کا جذبہ روبہ زوال ہے۔ باہمی تعلقات تیزی سے قابو سے باہر ہوتے جارہے ہیں اور عملاً ایک ایسی مشینی سوسائٹی وجود میں آرہی ہے جس میں افراد کے باہمی حقوق ومنسوخ کر دینے کا رجحان پایا جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ خاندانی رشتے داری کے مقرر کیے ہوئے حقوق بھی پامال ہوتے جارہے ہیں۔

حیوانیت پر مبنی اس فلسفے نے جہاں ایک طرف خاندانی نظام کو تباہ وبرباد کیا ہے،

وہاں اس نے فطرت کی طرف واپسی (Back to nature) کے رنگین لبادے میں پوری دنیا میں اباحیت جنسی انارکی کا بیج بو دیا ہے لوگوں کو نہایت ہی دلچسپ انداز میں یہ درس دیا جا رہا ہے کہ آزادمحبت عین تقاضائے فطرت ہے، یہ نکاح وغیرہ کی پابندیاں محض مصنوعی ہیں اور تاریک ادوار کی یادگار ہیں۔ نتیجتاً یورپ کا ہر ہوٹل ہر پارک، ہر کوارٹر عصمت فروشی کا اڈہ بن گیا ہے یہ ایک ایسی کھلی حقیقت ہے جس کے لیے کسی ثبوت کی ضرورت نہیں اور تو اور خود اس تہذیب کے پرستاروں نے اس کے خلاف آواز بلند کرنا شروع کر دی ہے۔ یورپ کا مشہور مفکر ''برٹرینڈ رسل'' اپنی کتاب ''اجتماعی تعمیر نو کے اصول'' میں لکھتا ہے۔

''ہماری سوسائٹی کے مختلف طبقوں میں سب سے زیادہ بگاڑ ہر طبقے کے اخلاق میں پیدا ہو رہا ہے جو کہ ہمارے لیے بہت زیادہ مہلک ثابت ہو سکتا ہے۔ یہ ایک یقینی امر ہے کہ اگر ہمارا معاشی اور اخلاقی نظام اسی طرح قائم رہا تو آئندہ دو یا تین نسلیں اپنے اخلاق و کردار کے اعتبار سے انتہائی گھٹیا ثابت ہونگی۔ یہ مسئلہ صرف ہمیں ہی نہیں بلکہ تمام مہذب ممالک کو درپیش ہے اور زیادہ صحیح الفاظ میں اس مسئلے کا تعلق (براہ راست) مغربی تہذیب سے ہے۔''

اگر آپ تنہائی سے بچنا چاہتے ہیں تو درج ذیل طریقوں پر عمل کیجیے۔

۱:...... اپنے آپ کو یقین دلاتے رہئے کہ آپ کسی بھی معاملے میں تنہا نہیں ہیں۔

۲:...... دوسروں کے ساتھ مل کر کام کیجیے۔ کھانا کھائیں تو اجتماعیت کی شکل میں، پڑھیں تو یار دوست سب مل کر اور کہیں گھومنے پھرنے کا ارادہ ہو تو تنہا ہرگز نہ جائیں۔

۳:...... زیادہ سے زیادہ لوگوں سے ملاقات کے مواقع تلاش کیجیے۔ ایسی صورت حال پیدا کیجئے جس میں آپ واقعی دلچسپی لیتے ہوں۔ ان سے ملئے جو آپ کے ہم مزاج و ہم خیال ہوں۔ اپنے حلقۂ احباب کو وسیع کیجئے۔ لوگوں کو اپنے بارے میں بتایئے اور ان کے بارے میں جانیئے۔

۴:...... تعمیری سرگرمیوں میں حصہ لیجئے اور اپنی صلاحیتوں کو بروئے کار لایئے۔ دوسروں کی صلاحیتوں کے بارے میں واقفیت حاصل کر کے انہیں سراہتے رہیئے کیونکہ جب کسی کی صلاحیتوں کا اعتراف کیا جائے تو وہ زیادہ تیزی سے آپ کی طرف متوجہ ہوگا ہے۔

۵: ..... لوگوں کو تازہ تعلقات اور نئے پس منظر کے حوالے سے پرکھنے کی عادت ڈالیے۔ اپنے تمام دوستوں کے بارے میں سوچیے ان کے خلوص کا اندازہ لگایئے اور جو زیادہ باوفا محسوس ہوں ان سے تعلقات بہتر بنایئے۔

۶: ..... اپنی شخصیت کو پروان چڑھایئے۔ اس سوچ سے چھٹکارا پایئے کہ آپ میں کمی ہے یا یہ کہ آپ دوسروں سے کمتر ہیں۔ اگر یہ منفی سوچ پنپتی رہی تو آپ کے لیے ناکامی کے سوا کوئی اور منزل نہ ہوگی۔

موضوع نمبر ۱۲

گھر والوں سے مسکرا کر ملنا اور جدید سائنسی تحقیق

حضور صلی اللہ علیہ وسلم کا اہلِ خانہ سے مسکرا کر ملنا:

ایک مرتبہ نبی علیہ السلام گھر میں تشریف فرما تھے۔ آپ ؐ نے سیدہ عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا سے فرمایا: حمیرا! تم مجھے مکھن اور چھوہارے ملا کر کھانے سے زیادہ محبوب ہو۔ وہ مسکرا کر کہنے لگیں، اے اللہ کے نبی صلی اللہ علیہ وسلم مجھے آپ مکھن اور شہد ملا کر کھانے سے زیادہ محبوب ہیں۔ نبی علیہ السلام نے مسکرا کر فرمایا، حمیرا! تیرا جواب میرے جواب سے زیادہ بہتر ہے۔

نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام کے دل میں جتنی خشیت الٰہی تھی اس کا تو ہم اندازہ ہی نہیں لگا سکتے۔ مگر آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا اپنے اہل خانہ کے ساتھ موانست، پیار اور محبت کا تعلق تھا۔ یہ چیز عین مطلوب ہے اور اللہ تعالیٰ بھی اس چیز کو پسند کرتے ہیں۔

سیدہ عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام جب بھی گھر تشریف لاتے تھے تو ہمیشہ مسکراتے چہرے کے ساتھ تشریف لاتے تھے۔ اس حدیث پاک کے آئینے میں ذرا ہم اپنے چہرے کو دیکھیں کہ جب ہم اپنے گھر آتے ہیں تو نمٹنے سے ہماری تیوریاں چڑھی ہوئی ہیں۔

مسکرا کر ملنے کے فوائد پر دور جدید کے ماہرین نفسیات بھی نئے نئے تحقیقاتی مقالات لکھ رہے ہیں۔ مسکراہٹ کے ذہنی و جسمانی فوائد کے بارے میں جاننے کیلئے (محمد صلی اللہ علیہ وسلم دنیا کے سب سے بڑے ماہر نفسیات) نامی کتاب کا مطالعہ فرمائیں گھر والوں سے مسکرا کر ملنے کے کے بارے میں ایک تازہ واقعہ جو کہ حضرت مولانا ذوالفقار صاحب دامت برکاتہم کا بیان کردہ ہے، ملاحظہ فرمائیں۔

مسکرا کر ملنے سے ٹوٹنے والا گھر جڑ گیا:

کراچی کے ایک صاحب کا ہمارے ساتھ تعلق تھا۔ ایک مرتبہ وہ اپنی بیوی کے

ہمراہ ملنے آئے۔ وہ کہنے لگے: ”حضرت! ہماری شادی کو چار سال ہو چکے ہیں اور ہم اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ اب ہمارا گزارا مشکل ہے۔ چونکہ ہم دونوں آپ سے بیعت ہیں اس لیے حاضر ہوئے ہیں کہ آپ سے اجازت بھی لے لیں اور نصیحت بھی تا کہ آپ ناراض نہ ہوں کہ تم نے تو بتایا ہی نہیں۔“

اب انہوں نے مزید کچھ باتیں بتائیں۔ ایسے حالات میں پیروں کا کام یہ ہوتا ہے کہ Read in between the line (بین السطور اصل حقیقت کو سمجھیں) کچھ تو مرید آ کر بتاتے ہیں اور کچھ ان کو پڑھنا پڑتا ہے کہ اندر کی بات کیا ہے۔ خیر اندر کی بات کا پتہ چل گیا کہ ان دنوں خاوند کا کاروبار کچھ مشکل سا بنا ہوا ہے اور وہ جب گھر آتے ہیں تو وہی تفکرات اور وہی سوچیں انہیں گھیرے رکھتی ہیں۔ بیوی اس وقت کھانا کھاتی ہے جب وہ گھر آتے ہیں اور جب وہ گھر آتے ہیں تو ان کا موڈ بنا ہوا ہوتا ہے۔ ایسے حالات میں تو گھر میں محبت والا ماحول پیدا نہیں کیا جا سکتا۔

میں نے ان سے کہا کہ آپ جس فیصلہ کن نتیجے پر پہنچے ہیں اس کے لیے چھ مہینے انتظار کریں۔ وہ کہنے لگے، جی بہت اچھا۔ میں نے کہا، خاوند یہ وعدہ کرے کہ وہ ایک کام کرے گا۔ اس نے کہا، جی حضرت! میں ضرور کروں گا۔ میں نے کہا کہ وعدہ یہ لینا ہے کہ آپ جب بھی گھر آئیں گے تو آپ اپنی اہلیہ کو دیکھ کر مسکرائیں گے۔ ان کو یہ چھوٹی سی بات نظر آئی۔ وہ کہنے لگے، جی حضرت! بہت اچھا۔ وہ اس وقت اس بات کی حقیقت کو نہ پا سکے۔

اب بتائیں کہ بیوی انتظار میں ہو مل کر کھانا کھانا چاہتی ہو خاوند کے لیے گھر کا دروازہ کھولے خاوند کی اس پر نظر پڑے اور وہ مسکرائے تو بہاریں شروع ہو جاتی ہیں یا نہیں۔

میں نے ان کو چھ مہینے کی مہلت دی تھی۔ انہوں نے اس نصیحت پر عمل شروع کر دیا۔ چنانچہ چھ مہینے تو کیا ایک مہینے کے بعد فون آیا کہ حضرت! جتنی محبت کی زندگی ہم اب گزار رہے ہیں ہم نے اس کے بارے میں کبھی سوچا بھی نہیں تھا...... ذرا سوچئے کہ ایک مسکراہٹ نہ ہونے کی وجہ سے دونوں کی زندگی تلخ ہو کر رہ گئی تھی۔ جہاں نبی علیہ السلام کی ایک سنت کے چھوٹنے پر گھر اجڑنے کی نوبت آ رہی تھی وہاں وہی سنت زندہ کرنے پر گھر جنت کا منظر پیش کرنے لگا۔

موضوع نمبر ۱۳

رونا (آنسو بہانا) اور جدید سائنسی تحقیقات

رونے کے فضائل:

انبیاء علیہم الصلوٰۃ والسلام رونے کو نبوت کے وقار کے منافی نہیں سمجھتے تھے۔ حضرت داؤد علیہ السلام خدا کے حضور میں بے تحاشا روتے تھے۔ فرمایا کرتے تھے۔

''میرا سر آنسوؤں سے لبریز اور میری آنکھیں آنسوؤں کا فوارہ ہیں۔''

ہمارے نبی حضور اقدس ﷺ نے امت کو اللہ کی محبت اور آخرت کے خوف سے رونے کی تعلیم دی۔ حضور ﷺ کی زندگی میں کوئی ایسا وقت نہیں گزرا جس میں آپ ﷺ روئے نہ ہوں۔ رونے کے فضائل پر کئی احادیث وارد ہوئی ہیں۔

حضرت ابن مسعود رضی اللہ عنہ، نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم سے نقل کرتے ہیں کہ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا: جس مومن بندے کی آنکھوں سے خوف خدا سے آنسو بہہ پڑیں چاہے وہ مکھی کے سر برابر بھی ہوں پھر وہ رخسار تک جا پہنچیں تو اللہ تعالیٰ اس پر دوزخ کو حرام کر دیتا ہے۔''

(مرقاۃ جلد 10 صفحہ 92)

ایک دوسری حدیث میں حضرت عبداللہ رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم دعا کرتے تھے ''اے اللہ مجھ کو ایسی دو آنکھیں عطا فرما جو آپ کے خوف سے خوب رونے والی ہوں اور خشیت الٰہیہ کے آنسوؤں سے قلب کو شفا دینے والی ہوں، اس سے پہلے کہ آنسو (جہنم کا عذاب) خون ہو جائیں اور ڈاڑھیں انگارے ہو جائیں'' (کشکول معرفت)

آج **1400** سال بعد حضور ﷺ کے ہر عمل اور ہر سنت مبارکہ کے طبی اور اقتصادی فوائد سامنے آرہے ہیں۔

ذیل میں ہم آنسوؤں کے فوائد پر چند تحقیقات پیش کر رہے ہیں۔

آنسوؤں کا بہانا انسانی صحت کا ضامن:

انسانی فطرت ومزاج میں جس قدر جذبات واحساسات ہیں ان کا اظہار زندگی کے مختلف مراحل میں ہوتا رہتا ہے۔ خوشی وغمی انسانی فطرت کے اہم جذبات ہیں جن کا اظہار بھی خالق کائنات کی متعین حدود کے اندر عین فطرت ہے اور پھر یہ مختلف جذبات و احساسات شدت کی منزل پر ایک دوسرے کا علاج بن جاتے ہیں جیسے ہنسی وخوشی کو غم کا علاج سمجھا جاتا ہے، اچھے اخلاق کو نسانی حدود میں تجاوز رکھنا کا سبب سمجھا جاتا ہے اسی طرح غم کی شدت جب ضرر کا سبب بن جائے تو آنسوؤں کا بہانا قلبی اذیت کا علاج بن جاتا ہے کہ غم و اذیت آنسوؤں کے ذریعے زائل ہو جاتی ہے۔ آنسو خدا کی وہ نعمت ہیں جو غم کی شدت میں انسان کے دماغی توازن کے بگڑنے سے حفاظت کا سبب بن جاتے ہیں۔ نفسیات کے ماہرین کا کہنا ہے کہ جب انسان پر غم کا شدید حملہ ہوتا ہے اور دماغ کا دفاعی نظام ناکام ہو جاتا ہے تو آنسوؤں کا سیلاب غم کے طوفان کو بہا کر لے جاتا ہے جس کے بعد تسکین قلب اور راحت حاصل ہوتی ہے نز دماغی انتشار سے بھی نجات مل جاتی ہے۔ آنسو غیر متوقع ناخوشگوار صدمات کو دور کرنے کی بھی زبردست قوت رکھتے ہیں۔ کسی صدمے یا جذباتی واقعے کے نتیجے میں آنسو نہ بہانا اور رونے سے گریز کرنا بہت سے مہلک امراض کا سبب بن جاتا ہے۔ جو لوگ کبھی نہیں روتے وہ دمہ وسرطان جیسے امراض کا شکار بھی ہو سکتے ہیں۔
رونے سے آنسوؤں کے ذریعے وہ کیمیاوی اجزاء خارج ہوتے ہیں جو جذباتی دباؤ کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔ نئی تحقیقات کی رو سے آنسو پانی کی ایسی رطوبت ہیں جو دماغی غدود سے خارج ہو کر آنکھوں سے بہتے ہیں اور عورتوں کے لیے خون کی خرابی کو روکنے کے لیے انسانی جسم میں جو قوتیں کام کرتی ہیں ان میں آنسو بہت زیادہ طاقت ور ہیں۔ اگر ایک عورت کے چند آنسوؤں کو چھ ہزار گنا پانی میں حل کر دیا جائے تب بھی وہ مختلف قسم کے بہت سے جراثیم کو ہلاک کرنے کی طاقت رکھتے ہیں۔ شیر خوار بچے کے لیے رونا انتہائی مفید ہے شیر خوار بچے کے آنسو اس کی بصارت کی سلامتی وتقویت کا سبب بنتے ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ جو عورت کبھی آنسو نہیں بہاتی وہ اعصابی خلل کا شکار ہو جاتی ہے۔ قرآن حکیم میں کم

ہنسنے کا حکم دیا گیا ہے۔ حالانکہ محبت الٰہی میں رونے کا کئی جگہ ذکر کیا گیا ہے۔

خوشی کے جذبات میں نکلنے والے آنسو اجزائے ترکیبی کے لحاظ سے مختلف ہوتے ہیں۔ پھر خوف کی حالت میں نکلنے والے آنسو ان سے مختلف ہوتے ہیں۔ اسی طرح کسی محبوب ترین شخصیت و چیز کے ضائع ہونے پر غم کے آنسوؤں کے اجزاء بھی مختلف ہوں گے۔

چونکہ بعض چھوٹے چھوٹے راستے آنکھ اور ناک کو ملاتے ہیں اس لیے ہجوم گریہ میں عموماً آنسوؤں کی کچھ مقدار ناک میں چلی جاتی ہے اور روتے وقت ناک سے بھی نکلنے لگتی ہے۔ آنسو آنکھ کو صاف رکھتے ہیں۔ آنکھ اس لیے بار بار جھپکتی ہے تاکہ آنسو یا نمی آنکھ کے ہر حصے میں پہنچ سکے۔ آنکھ کا ہر حصہ کیمرے کی پلیٹ کی طرح ہے جسے محفوظ رکھنے کے لیے ایک سخت جلد ادھر ادھر لگا دی گئی ہے۔ لینس Lens سے تار دماغ کو جاتے ہیں۔ جب کوئی چیز اس حصے پر منعکس ہوتی ہے تو ان تاروں کے ذریعے دماغ میں ارتعاش پیدا ہوتا ہے۔ اور وہ دیکھتا ہے، دیکھنے کا کام دماغ کرتا ہے۔

(کائنات کی گواہی صفحہ 388 تا 392)

آنسو کیسے نکلتے ہیں؟

ہماری دونوں آنکھوں کے ایک جانب کوئے کے نیچے دو چھوٹی چھوٹی تھیلیاں ہوتی ہیں۔ ان میں نمکین مٹیالا مائع بھرا ہوتا ہے، اس مائع کو آنسو کہا جاتا ہے۔ جب چہرے کے عضلات سکڑتے ہیں تو ان دونوں تھیلیوں پر دباؤ پڑتا ہے اور آنسو نکلنا شروع ہو جاتے ہیں۔ یہ آنسو جراثیم کش ہوتے ہیں کیونکہ ان میں جراثیم کو تباہ کرنے والے خامرے Enzyme ہوتے ہیں، جس کی وجہ سے آپ کی آنکھیں انفیکشن Infaction سے محفوظ رہتی ہیں۔

جذباتی اور ہیجانی طور پر رونے میں فرق:

''ڈاکٹر فرے'' کی تحقیق کے مطابق جذباتی دباؤ سے جسم میں زہریلے مادے پیدا ہوتے ہیں اور رونا ان زہریلے مادوں کو خارج کرنے کا ایک قدرتی نظام ہے۔ یہی وجہ ہے کہ کوئی شخص جی بھر کر رو لینے کے بعد خود کو ہلکا پھلکا محسوس کرتا ہے۔

وہ کہتے ہیں ''اس نظریے کو پرکھنے کا پہلا قدم یہ دریافت کرنا ہے کہ کیا جذباتی آنسو کیمیائی لحاظ سے ان آنسوؤں سے مختلف ہوتے ہیں جو ہیجانی طور پر پیدا کیے جائیں۔ ان دونوں اقسام کے آنسوؤں کا موازنہ کرنے کے لیے ہم نے رضا کاروں کے سامنے ایک دردناک منظر پیش کیا اور کہا کہ رونا آئے تو وہ اپنے آنسو ٹیسٹ ٹیوب میں جمع کرلیں۔ چند دن بعد ہم نے انہی آدمیوں کو سامنے بٹھا کر تازہ پیازیں کٹوائیں اور ان کی آنکھوں سے جو آنسو نکلے انہیں بھی محفوظ کرلیا۔ لیبارٹیری میں بٹھا کر لوگوں کو رلانا بہت مشکل کام ہے اور اس سے بھی مشکل یہ بات ہے کہ وہ ٹیسٹ ٹیوبیں آنکھوں سے لگا کر روئیں تاکہ آنسو ان میں جمع ہوتے رہیں۔ اس طرح ہمیں معلوم ہوگیا کہ جذباتی اور ہیجانی طور پر پیدا کردہ آنسوؤں میں کئی کیمیائی فرق موجود ہیں۔''

ڈاکٹر فرے کے مطابق:

> ''یہ ریسرچ 1957ء میں شائع ہوئی۔ اس سے ظاہر ہوا کہ ہیجانی طور پر پیدا کیے جانے والے آنسوؤں کے مقابلے میں جذباتی آنسوؤں میں زیادہ پروٹین ہوتی ہے۔ ہمارے مشاہدوں نے اس امر کی تصدیق کردی ہے۔''

آنسوؤں کے ذریعے آنکھوں کی قدرتی دھلائی کے بارے میں

ڈاکٹری تحقیقات:

آنسو آنکھ کی دھلائی کے لیے قدرت کا بنایا ہوا بہترین نمکین محلول ہے جو افکی غدود (**Lachrymal gland**) پیدا کرتے ہیں۔ یہ غدود آنکھوں کے بالائی اور بیرونی کناروں پر ہوتے ہیں۔ ہم ایک منٹ میں تین سے چھ دفعہ آنکھوں کو جھپکتے ہیں۔ پپوٹے کے اندر پوری آنکھ کے سامنے آنسوؤں کی ایک باریک فلم (**Film**) ہوتی ہے۔ پپوٹے ہماری آنکھوں پر وائپر کا کام کرتے ہیں اور گرد وغبار وغیرہ اندر جانے سے روکتے ہیں۔ جونہی آنکھ میں کوئی تنکا یا ذرہ جاتا ہے تو آنکھ میں فوراً پانی آجاتا ہے۔ جس سے آنکھ کی صفائی ہوجاتی ہے اور آنکھ میں پڑنے والا تنکا یا ذرہ ایک طرف ہوکر باہر نکل جاتا ہے۔ اگر

آنکھوں میں پڑنے والی شے آنکھ میں بننے والے پانی سے باہر نہ نکلے تو آنکھوں کو کچھ سیکنڈ تک زور زور سے جھپکانا چاہیے یا پھر آنکھوں کے پپوٹوں کو پکڑ کر احتیاط سے باہر کی جانب کھینچ کر صاف رومال کے کنارے سے آنکھ میں پڑے ہوئے ذرات کو باہر نکالا جا سکتا ہے۔ آنکھ کے اندر اچھی طرح جمے ہوئے یا آنکھ کی پتلی (Pupil) کے اوپر جمے ہوئے ذرات وغیرہ کو نکالنے کے لیے طبی امداد کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایسی صورت حال میں آنکھ کو ملنا بھی نہیں چاہئے کیونکہ ملنے سے آنکھ زخمی ہو سکتی ہے۔

قدرتی شفا بخش آنسو آنکھوں کی دھلائی کے لیے تیار کیے جانے والے مصنوعی محلول پر اس لحاظ سے بھی فوقیت رکھتے ہیں کہ آنسو جراثیم کش خصوصیات کے حامل ہوتے ہیں۔ پنسلین کے دریافت کنندہ ''الیگزینڈر فلیمنگ'' نے آنسوؤں کی جراثیم کش خصوصیات کا عملی مظاہرہ کیا۔ وہ اس حقیقت سے بہت متاثر تھا کہ انسانی آنکھ جو انسانی جسم کا سب سے حساس حصہ ہے' اس پر مسلسل جراثیم تیرتے رہتے ہیں لیکن اس کے باوجود آنکھیں بہت کم انفیکشن زدہ ہوتی ہیں۔ اس کی کیا وجہ ہے۔ اس بات کا پتہ چلانے کے لیے فیلمنگ نے کچھ طالب علموں کی آنکھوں میں لیموں کا رس نچوڑا اور اس ان کے آنسوؤں کو فاؤنٹین پین کے ذریعے چوس لیا۔ اس نے ان آنسوؤں کو ایک ایسی کلچر ڈش (تجربے میں استعمال کیا جانے والا برتن) میں انڈیل دیا' جس میں جراثیم نشوونما پا رہے تھے۔ تھوڑے ہی عرصے میں تمام جراثیم آنسوؤں میں تحلیل ہو کر غائب ہو گئے۔ جراثیم آنسوؤں میں موجود ایک مادے کی وجہ سے حل ہوئے' جسے بعد میں فلیمنگ نے الگ کر کے لائسوزائم (Lysozyme) کا نام دیا۔ یہ نام یونانی لفظ لائسس (lysis) سے متفق ہے جس کے معنی تحلیل ہونے کے ہیں۔

سخت صدمے کے باوجود نہ رونے کے نقصانات پر مشاہدات:

تجہیز و تکفین کے موقع پر ہر شخص اس کی تعریف میں اطب اللسان تھا کہ وہ سخت صدمے کے باوجود آنسو بہا کر تماشہ نہیں بنی ہوئی تھی اور اپنے جذبات کی رو میں بہہ نہیں رہی تھی۔ وہ اپنے شوہر کی موت پر اپنے آپ کو قابو میں رکھے ہوئے تھی' جس کے ساتھ اس نے چھ سال تک شادمانی اور عیش، ایسی بے پایاں محبت کے ساتھ زندگی بسر کی تھی کہ جس کی نظیر مشکل ہی سے ملے گی۔ وہ بھری جوانی میں بیوہ ہو گئی تھی اور اپنے تین چھوٹے بچوں کو

رنج وغم اور صدمے سے محفوظ رکھنے کے لیے اپنے طوفانِ غم کو بڑے صبر وضبط کے ساتھ روکے ہوئے تھی۔

تین ماہ گزر جانے کے بعد میں نے اس کو سہارا دینے کی کوشش کی۔ وہ اندرونی غم سے گھلی جارہی تھی اور اپنی صحت کو تباہ کر رہی تھی۔ ایسے مواقع پر اللہ نے انسان کو بابرکت آنسوؤں کی جو نعمت عطا فرمائی ہے ان سے غم اس نے اپنے آپ کو اس لیے محروم کرلیا تھا کہ معاشرہ غم کے موقع پر آنسو بہانے سے نفرت کرتا ہے۔ اس رسم ورواج کی کیا اصل ہے جو رونے کو ایک شرم ناک کمزوری قرار دیتا ہے۔ ایسے موقع پر جذبات کی روانی کو روکنے کے میں نے بڑے اندوہناک نتائج دیکھے ہیں۔

آنسو بہانا ایک ناشائستہ فعل قرار دیا جاتا ہے۔ اسی وجہ سے میرے ایک دوست نے اپنی پندرہ سال کی بیٹی کی موت کی حقیقت کو تسلیم نہیں کیا ہے۔ اس کی بیٹی کی موت پر لوگوں نے کہا: ''اس کو رونے مت دو۔'' قبرستان میں اس کے دوستوں نے کہا۔ ''اس کو رونے نہ دو۔'' نعش قبر میں اتارتے وقت لوگوں نے اس کو اپنی بیٹی کا چہرہ دیکھنے سے باز رکھا کہ کہیں وہ رونے نہ لگے۔ اس کو اس ہستی کے چہرے کو دیکھنے سے روکا گیا جس کی زندگی کا واحد کردار یہ تھا کہ وہ اپنے ابو کو مسکراتا ہوا رکھے۔

اس قدغن کا نتیجہ یہ ہے کہ وہ اپنی بیٹی کے کمرے کو ٹھیک اسی حالت میں رکھے ہوئے ہے جس حالت میں وہ اس کی زندگی میں تھا۔

خاتون وکیل کی زندگی کے صبر آزما لمحات:

ایک بہت کامیاب اور نامور خاتون وکیل اپنی زندگی کے صبر آزما لمحات کو یاد کرتے ہوئے کہتی ہیں کہ جب ان کے شوہر نے انہیں طلاق دی تو بات بات پر آنکھوں میں آنسو آجاتے تھے۔ وہ تنہائی میں رو رو کر ہلکان ہوجاتی تھیں اور جب کوئی دوست ہمدردی سے خیریت پوچھتی تو بے ساختہ آنکھیں بھر آتی تھیں۔ کئی مرتبہ وہ ضبط کے باوجود رو پڑتیں، جب کوئی یہ کہتا کہ ''روئیں نہیں سب ٹھیک ہوجائے گا'' تو اور بھی رونا آتا تھا، لیکن انہوں نے محسوس کیا کہ بعض لوگوں کو ان کا رونا گوارا نہیں ہوتا تھا اور وہ فوراً چلے جاتے تھے۔ بہت جلد ان پر واضح ہوگیا کہ لوگ ان سے ''صبر وضبط'' کی توقع رکھتے تھے۔

رونے سے تناؤ کے دور ہونے کے بارے میں جدید تحقیق:

نفسیاتی امراض کے بہت سے معالجین اور ماہرین نفسیات اس یقین کا اظہار کرتے ہیں کہ رونے سے دباؤ دور ہو جاتا ہے اگرچہ ان کے پاس اس امر کا کوئی بائیوکیمیکل ثبوت موجود نہیں ہے۔ نیویارک شہر میں کورنیل یونیورسٹی میڈیکل کالج کے معاون پروفیسر اور ''حق انتخابات (CHOICES)'' نامی کتاب کے مصنف فریڈرک فلاش، ایم ڈی (FREDRIC FLACH) کا کہنا ہے:

> ''رونے سے تناؤ کم زور پڑ جاتا ہے۔ احساس کی شدت، مسئلہ خواہ کچھ بھی ہو، اس سے مربوط ہو کر رونے کا سبب بنتی ہے۔ دباؤ سے توازن درہم برہم ہو جاتا ہے اور رونا اس توازن کو دوبارہ بحال کرتا ہے۔ رونا بنیادی اعصابی نظام کو تناؤ سے نجات دلاتا ہے اگر ہم کھل کر رونے کے بجائے ضبط کر جائیں تو تناؤ دور نہیں ہوتا بلکہ اور بڑھ جاتا ہے۔''

ایک امریکی ماہر امراض النفس نے ہزاروں مردوں اور عورتوں سے ملاقات کر کے اس موضوع کے متعلق تفصیلی گفتگو کی اور بالآخر اس نتیجے پر پہنچا کہ مردوں کو بھی عورتوں کی طرح رونے کی عادت ڈالنی چاہیے کیونکہ جذبات کو اس طرح دبائے رکھنا مردوں کے لیے مضر صحت ہے۔

یورپ کے کئی دوسرے چوٹی کے ماہرین امراض النفس بھی یہی کہتے ہیں کہ آنسو بہانا اور رونا ایک تسکین بخش فعل ہے، جس سے تناؤ کم کرنے کے لیے وقتاً فوقتاً استفادہ کرنا چاہیے۔

حیاتی کیمیادان (Bio-Chemist) ولیم ایچ۔ فرے (پی۔ ایچ۔ ڈی) اپنی مشہور کتاب (The Mystry of Tears) میں (جو انہوں نے طویل کیمیائی تجربات کے بعد لکھی ہے) کہتے ہیں: ''آنسو ہمارے جسم کی صفائی کا ذریعہ ہیں۔ جذبات کی شدت سے جو دباؤ (Stress) پیدا ہوتا ہے ان کی بناء پر جسم میں کیمیائی اجزا پیدا ہوتے ہیں۔ ان سے نجات کا ایک ذریعہ آنسو ہیں۔''

ماہر نفسیات رابرٹ پلوشک کی تحقیق:

ماہر نفسیات اور محقق ''رابرٹ پلوشک' پی' ایچ' ڈی (ROBERT PLUTCHIK)'' جو کہ البرٹ آئن اسٹائن کالج آف میڈیسن میں نفسیات کے پروفیسر ہیں اور ''احساس۔ایک ترکیب تحلیل نفسی'' (EMOTION A PSYCHO-EVOLUTIONARY SYNTHESIS) نامی کتاب کے مصنف ہیں اپنی رائے کا اظہار کرتے ہیں:

''رونا مدد کے لیے ایک منضبط پکار کی حیثیت رکھتا ہے۔ یا یہ کہہ لیں کہ رونا مدد کی ضرورت کا ایک اشارہ ہے۔ یہ ایک قسم کا سگنل ہے جو دوسرے لوگوں کو اور بالخصوص رونے والے سے قریبی رشتہ رکھنے والوں کو مطلع کرتا ہے کہ اسے ہمدردی کی ضرورت ہے۔''

ڈاکٹر پلوشک یہ یقین بھی دلاتے ہیں کہ جو لوگ آنسوؤں کے ذریعے سے مدد کے لیے پکارتے ہیں ان کی فریاد عموماً ضرور سنی جاتی ہے۔ وہ کہتے ہیں: ''رونا مؤثر تو ثابت ہوتا ہے' لیکن ہر معاملے میں اس کا اثر یکساں نہیں ہوتا' مثلاً جب کوئی لٹ جاتا ہے اور مدد کے لیے روتا چلاتا ہے تو بعض لوگ اسے نظر انداز کر دیتے ہیں جب کہ چند لوگ اس کی کچھ نہ کچھ اشک شوئی کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

ڈاکٹر پلوشک کا خیال ہے کہ تنہائی میں رونے سے کوئی فائدہ نہیں ہوتا۔ وہ کہتے ہیں:

''میرے خیال میں اگر کوئی فرد تنہائی میں روتا ہے تو اس عمل سے اس کے جذبات کو بہت زیادہ تسکین نہیں پہنچے گی۔ یہی وجہ ہے کہ اکثر ایسے لوگ جو کہ اس وقت روتے ہیں جب وہ بالکل اکیلے ہوں' وہ رو لینے کے بعد بھی سکون محسوس نہیں کرتے۔ رونا صرف اسی صورت میں تسکین پہنچاتا ہے جب کوئی ایسی ہستی قریب ہو جس سے ہمارا تعلق قائم ہو' جو ہمیں روتا دیکھ کر بے قرار ہو جائے' ہمیں پیار کرے اور ہماری دلجوئی کرے۔ اپنی محبت و شفقت سے یہ ظاہر کرے کہ

ہمارے رونے سے اس کا دل بھر آیا ہے۔''

مثال کے طور پر شدید بیماری میں مبتلا لوگ اس لیے نہیں روتے کہ رونے سے ان کی بیماری کم یا دور ہوتی ہے۔ بلکہ اس لیے روتے ہیں کہ اس طرح انہیں اپنے متعلقین کی توجہ اور ہمدردی حاصل ہوتی ہے۔''

ڈاکٹر پلوشک مزید کہتے ہیں:

''احساسات، ارتقائی عمل کے دوران ذریعۂ اظہار کے طور پر تشکیل پاتے ہیں اور اپنے جذبات وخیالات کی دوسروں پر وضاحت کا ایک وسیلہ بنتے ہیں۔ رونے کی ممانعت یا چھپ کر رونا جیسا کہ یہ معاشرہ سکھاتا ہے، فرد کو ان تمام جذبات کو جو وہ صدمے کے وقت محسوس کرتا ہے، ضبط کرنے پر مجبور کرتا ہے۔ فرد کی فطری فعالیت میں یہ رکاوٹ اس کے زیادہ عمر تک زندہ رہنے کے امکانات کو کم کر دیتی ہے۔''

دباؤ کے لمحات میں اپنے احساسات کا اظہار کر دینا بہت ضروری ہوتا ہے۔ اس سے جذباتی واعصابی دباؤ اور تناؤ ختم ہو جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ امریکا اور روس کے درمیان ''ہاٹ لائن'' قائم کی گئی ہے تاکہ ہنگامی حالات میں دونوں ممالک افہام وتفہیم کے ذریعہ سے اپنا غصہ ٹھنڈا کر لیں۔

آنسوؤں کی حقیقت:

رونا صرف انسان کی خصوصیت ہے جانور روتے نہیں ہیں۔ سائنسی تحقیقات کے نتیجے میں یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ خواتین مردوں کے مقابلے میں زیادہ روتی ہیں۔ اس کی وجہ ان کی ذہنی وجسمانی ساخت ہے نہ کہ سماجی حالت۔ انسانی آنکھ تین مختلف قسم کے آنسو بہاتی ہے: (۱) تسلسل کے ساتھ پانی کی طرح بہتے ہوئے آنسو (۲) مائع لعاب اور چکنائی دار آنسو جو ریت یا دھویں وغیرہ سے پیدا ہوتے ہیں اور (۳) وہ آنسو جو غم واندوہ یا خوشی کی وجہ سے آنکھ سے بہتے ہیں۔ پہلے دو قسم کے آنسو انسان اور دیگر جانوروں میں پائے جاتے ہیں، لیکن جذباتی دباؤ کی صورت میں نکلنے والے آنسو کس طرح پیدا ہوتے ہیں۔ اس کے بارے میں ہنوز تحقیقات جاری ہیں اور یہ ایک معما کی شکل اختیار کیے ہوئے ہیں۔

اگر آنکھ کے اندر پائی جانے والی پانچویں رگ کو ضائع کر دیا جائے تو پہلے دو قسم کے آنسو نکلنا بند ہو جائیں گے لیکن جذباتی ونفسیاتی دباؤ سے نکلنے والے آنسو پھر بھی نکلتے رہیں گے۔

''سینٹ آگسٹائن'' نے اپنی کتاب ''اعتراف'' میں اللہ سے سوال کیا ہے کہ مصیبت زدہ کے لیے رونا کیوں باعثِ رحمت ہے؟ سولہ سو سال گزر جانے کے بعد جدید سائنس نے بھی یہی سوال کیا ہے۔ بسا اوقات دیکھا گیا ہے کہ خواتین اپنا دل ہلکا کرنے کے لیے مخصوص اوقات اور جگہ کا انتخاب کرتی ہیں اور اس طرح رو کر ذہن اور دل کا بوجھ ہلکا کر لیتی ہیں۔ اس سلسلے میں سینٹ پال ریسے ڈیکل سینٹر میں ''ولیم ایچ۔ فرے'' اور ان کے ساتھیوں کے تحقیقات کی ہیں۔

فرے اور ان کے ساتھیوں نے تینوں قسم کے آنسوؤں کا کیمیائی تجربہ کیا۔ جس سے یہ نتیجہ نکلا کہ غم اور خوشی کی صورت میں بہنے والے آنسوؤں میں بیس فی صد پروٹین زیادہ تھی۔ بالفاظ دیگر غم اور خوشی میں نکلنے والے آنسوؤں کی کیمیائی ترکیب دیگر اقسام کے آنسوؤں سے مختلف تھی۔

(Boston) بوسٹن کے تحقیقی مرکز میں آنسوؤں سے متعلق جو معلومات جمع کی گئی ہیں ان سے یہ بات منکشف ہوتی ہے کہ مردوں کے آنسوؤں کے غدود خواتین کے آنسوؤں کے غدود سے بڑے ہوتے ہیں۔ نیز ان کی ساخت بھی ذرا مختلف ہوتی ہے۔ حاملہ اور غیر حاملہ عورتوں کے آنسو نکلنے کے انداز میں بھی فرق ہوتا ہے۔ حاملہ عورتوں کے آنسو تکلیف یا خوشی دونوں صورتوں میں جلد نکل آتے ہیں۔ دراصل آنسوؤں کا جسمانی اور حیاتی ساخت سے بھی گہرا تعلق ہے۔

آنسوؤں سے متعلق تحقیقات ہنوز جاری ہیں۔ بہرحال اس حقیقت سے سب واقف ہیں کہ آنسوؤں کے بہنے سے ذہن پر اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ بسا اوقات آنسوؤں کا نہ نکلنا تکلیف اور ذہنی اذیت کا باعث ہوتا ہے۔ اس لیے اگر آنسو آنکھوں سے باہر آنا چاہتے ہیں تو انہیں آنے دیجیے۔

ہندو محقق ''کرشن چندر'' کی تحقیق:

ہندو تحقیق نگار کرشن چندر کہتے ہیں:

''حکیم لوگ بتاتے ہیں کہ رونا بچوں کے لیے مفید ہے' کیوں کہ اس سے چھاتی کھلتی ہے اور پھیپھڑے مضبوط ہوتے ہیں۔ آنکھوں سے آنسو بہہ بہہ کر آنکھ کی پتلیوں کو صاف کرتے ہیں' ناک کے نتھنوں سے ریزش جاری ہونے سے باقاعدہ تنفس جاری ہوتا ہے۔ رونے سے عضلات اور ریشوں کو بھی تقویت پہنچتی ہے۔ الغرض رونا کشتی کے بعد دوسری بہترین ورزش ہے۔ پھر اس سے محض بچے ہی کیوں فائدہ اٹھائیں اسوال یہ ہے کہ کیا ہمیں چوڑی چھاتیوں اور مضبوط پھیپھڑوں کی ضرورت نہیں؟ میرے خیال میں اگر بچپن میں ان چیزوں کی ضرورت تھی تو اب جوانی یا بڑھاپے میں ان کی ضرورت بہت زیادہ ہو جاتی ہے۔ غالباً بچوں کے دن رات رونے کی ہی وجہ سے انہیں تپ دق (T.B) نہیں ہوتی۔ اگر ہم لوگ بھی دن میں دو تین گھنٹے رویا کریں تو جہاں ہمارے پھیپھڑے مضبوط ہوں گے وہاں نہ دمہ ہوگا، نہ زکام' نیز آنکھوں کی بینائی بھی ٹھیک رہے گی۔ کتنے بچے چشمہ لگاتے ہیں اور کون سا بوڑھا یا جوان ہے جو چشمے کی حاجت نہیں محسوس کرتا۔ لوگ اپنی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے سدھ مکردھوج' گولڈ پرلز' ماللحم اور شربت فولاد استعمال کرتے ہیں' لیکن اگر ان قیمتی دواؤں کے بجائے وہ قدرت کے بیش قیمت اصول کو برتیں اور دن میں صرف ایک آدھ گھنٹے جی بھر کر رو لیا کریں تو جہاں جسم طاقتور رہے گا وہاں دن بھر دل میں امن وسکون بھی رہے گا اور وہ انتشار جو اس بیسویں صدی میں ہر فرد کے دل میں پایا جاتا ہے وہ خود بخود مٹ جائے۔ گا''

ونسٹن چرچل کی حالت:

یہ ایک عجیب واقعہ ہے کہ ہمارے زمانے کے بعض بہت بڑے آدمی بھی رونے سے نہیں شرماتے ہیں۔ وہ نہ صرف تنہائی میں' بلکہ بر سر عام بھی رونے لگتے ہیں۔ مثلاً ونسٹن

چرچل کو بارہا پبلک میں روتے ہوئے دیکھا گیا ہے۔ بڑے بڑے جلسوں میں ان کے آنسو جاری رہتے تھے۔

دوسری عالمگیر جنگ کے نہایت نازک زمانے میں انہوں نے برطانوی قوم کے سامنے خود اپنے ''خون، آنسوؤں، محنت اور پسینے'' کی پیش کش کی تو وہ محض ایک محاورہ استعمال نہیں کر رہے تھے، کیونکہ لندن کے تباہ و برباد علاقوں کے دوروں میں اکثر اوقات چرچل کے چہرے پر آنسوؤں کی بارش سے تربتر تھا۔ جب جرمنی کے ہتھیار ڈال دینے کا اعلان سنایا گیا تو لاکھوں آدمیوں نے دیکھا کہ چرچل کی آنکھوں سے خوشی کے آنسو بہہ رہے تھے، چرچل زندگی کے محض اہم ڈرامائی لمحات ہی میں اس طرح اشکبار نہیں ہوتے تھے۔ ان کی سوانح نگار.... ''ورجینا کاؤلس'' نے ۱۹۱۰ء کے ایک دن کا تذکرہ کیا ہے، جب ونسٹن چرچل کے ایک پوتے کی بپتسمہ اور تسمیہ خوانی کی رسم گرجا میں ادا کی جا رہی تھی اور دوران تقریب ان کا چہرہ آنسوؤں سے شرابور تھا۔

موضوع نمبر ۱۴

کھانے کے ساتھ پانی پینا اور جدید سائنسی تحقیق

حضورؐ کا کھانے کے دوران پانی پینا:

نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی پینے کی سنتیں کیا ہیں؟ آپ کھانا کھانے کے دوران پانی پیتے تھے یا آپ ﷺ کھانا کھانے کے بعد علیحدہ سے پانی پیتے تھے۔ آج کی سائنس یہ کہتی ہے کہ کھانے کے بعد اثرات جسم پر مختلف پڑتے ہیں اور اگر کھانے کے ساتھ ملا کر پانی پیئے تو اس کے اثرات جسم پر مختلف پڑتے ہیں۔ کھانے کے دوران پانی پینا اندر حضور صلی اللہ علیہ وسلم کا مبارک طریقہ ہے۔

کھانے کے دوران پانی کب پینا چاہئے؟

ہمارے جسم کے کل پرزے روزانہ کام کرتے کرتے ٹوٹ پھوٹ کا شکار جاتے ہیں کیونکہ ان کے بعض حصے زنگ آلود ہو جاتے ہیں اور بعض حصے گھس جاتے ہیں۔ ایسا بھی ہوتا رہتا ہے کہ بدن کے کچھ اعضاء زیادہ موٹے اور مضبوط ہو جاتے ہیں جبکہ بعض اعضاء کمزور ہو جاتے ہیں۔ مطب میں آنے والے بعض مریض ایسے نظر آتے ہیں کہ ان کے ہاتھ اور ڈولے موٹے اور خوشنما معلوم ہوتے ہیں۔ کھلاڑی، لوہے لکڑی اور اینٹوں کا کام کرنے والے اس جماعت میں شامل ہیں۔ اس قسم کے کاریگر اور کھلاڑی حضرات کھانسی، نزلہ اور زکام میں بعض دفعہ اس لیے مبتلا پائے جاتے ہیں کہ گرد و غبار، گیس، لکڑی اور چونے کے اجزاء کام کرتے وقت اڑ اڑ کر ان کے گلے ناک، ہوائی نالی اور پھیپھڑوں میں داخل ہوتے رہتے ہیں۔ موجودہ دور میں پچیس سے پچاس سال تک کی عمر کے ایسے مرد اور عورتیں روزانہ دیکھنے میں آتے ہیں جو کہ بچوں کی پڑھائی اور نت نئے فیشن کے بوجھ تلے دب کر دن بدن پیٹ بڑا ہونے، بدن کے پھولنے اور دماغی پریشانی کی وجہ سے اپنی خوبصورتی

کھو جانے کے غم میں مبتلا نظر آتے ہیں۔ تین چار سو روپے ماہوار آمدنی والے درجنوں ایسے مریضوں سے واسطہ پڑتا ہے جن کا دل پھیلنا شروع ہو جاتا ہے، خون کی نالیوں میں کولسٹرول جمنی شروع ہو جاتی ہے' خون کا دباؤ ستر فیصد مریضوں میں اونچا اور تیس فی صد میں نیچے گرا ہوا پایا جاتا ہے۔ ایسے مریض تو اب کثرت سے آتے ہیں جن کے خوبصورت ہاتھ پاؤں سوجے ہوئے' آنکھیں اور پلکیں پھولی ہوئی' گردوں کے مقام پر کمر میں درد اور تناؤ کم و بیش موجود رہتا ہے۔ گیس' اپھارہ اور اعصابی تناؤ تو اب ہماری قومی بیماری شمار ہونے لگے ہیں۔ اگر ہم سنجیدگی اور ٹھنڈے دل سے غور کریں تو عموماً یہ بیماریاں ہماری ناقص خوراک اور پھر وقت بے وقت پانی اور برف سے ٹھنڈے کئے ہوئے رنگ برنگے مشروبات پینے سے پیدا ہوتی رہتی ہیں۔ غور کیجئے کہ ہمارے کھانے پینے کے پکوان، سالن' روٹی اور سویٹ ڈش، ہماری غذا کی نالی میں جا کر اپنی شکل تبدیل کر کے ہی خون اور ضروری ہارمونز بنانے کے بعد بدن کی مشین چلاتے ہیں۔ جب حلق میں غذا جاتی ہے تو وہاں ننھے غدودوں سے لعاب جاری ہو کر غذا کے نوالے کو تر کر کے غذا ہضم کرنے والے گلٹی کو پار کر کے معدے میں داخل ہونے کے قابل بنا دیتا ہے۔ یہ تو آپ رات دن سنتے رہتے ہیں کہ معدے میں دانت نہیں، وہاں تو غذا بلوئی جاتی ہے' غذا کو روکنے کے لیے معدے کو کسی حد تک گرم ہونا چاہئے' پھر اس بلونے اور رڑکنے کی خاطر اس میں واقع گلٹیوں سے پیپسن اور گیسٹرک جوس کا نکلنا بھی ضروری ہے۔ معدے سے خارج ہونے والے یہ ہارمونز چربی والے اجزاء کو کھوکھلا کر کے نرم کریں گے اور خون چھوڑنے پر آمادہ کریں گے۔ نشاستہ دار اجزاء کو شکر میں تبدیل کر کے اس کی گلائیکوجن کو جگر میں ذخیرہ کرنے کا راستہ بنائیں گے۔ گوشت کے عضلات، پٹھوں اور تاروں کو جدا جدا کر کے خشخاش کے دانوں سے بھی باریک پیس دیں گے۔ ان تمام مراحل کیلئے معدے کو کچھ حد تک گرم رکھنا ضروری ہے۔ اسی لیے پرانے سائنسدانوں اور حکیموں نے غذا کے ساتھ زیادہ پانی پینے سے منع فرمایا ہے۔ معدے کے بعد غذا کو بارہ انگشتی آنت میں جانا ہے۔ وہاں لبلبے کی پنسلین اور پتے کا صفرا باقی ماندہ نہ قابو میں آنے والی غذا کو مزید توڑ پھوڑ کار آمد بدنی تعمیر کرنے والے اجزاء جدا کریں گے۔ پرانے یونانی حکیموں نے ہدایت کی ہے کہ غذا کھاتے وقت پانی کم مقدار میں استعمال کریں۔ جب ایک ڈیڑھ گھنٹے میں معدے کے ہاضم جوہر، غذا کو تار تار کر کے خمیر بنا دیں تو

اس وقت ضرورت ہوتی ہے کہ پانی کیساتھ مل کر یہ معدہ سے آنتوں کی طرف جانے کے قابل ہو جائیں۔ اب ضرورت اور موسم کے مطابق پانی کا ایک آدھا گلاس پینا مناسب ہوتا ہے۔ نوجوان، گرم مزاج اور گرم ماحول میں کام کرنے والوں کو زیادہ ٹھنڈا پانی پینے کی ضرورت ہوتی ہے جبکہ بلغمی طبیعت، لاغر اور کمزور اعصاب والوں کو زیادہ مقدار میں ٹھنڈا پانی پینا نقصان دہ ہے۔ پرانے حکیموں نے کھانے کے ساتھ اور بعد میں مکھن نکلی دہی کی پتلی لسی کو پینا تجویز کر کے اپنی بدنی مشینری سے کمال واقفیت کا ثبوت پیش کیا ہے۔

(از حکیم انور احمد)

موضوع نمبر ۱۵

مردے کونہلانے کے بعد خود نہانا اور جدید تحقیق

اسلامی تعلیمات نے یہ بات بھی سکھائی ہے کہ جو شخص مردے کو نہلائے وہ بعد میں خود بھی نہائے' حدیث میں آتا ہے کہ حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا۔

''من غسل میتا فلیغتسل''

ترجمہ: ''جو مردہ کو نہلائے' اسے غسل کرنا چاہئے۔''

مردہ جسم سے جراثیم کی منتقلی اور جدید سائنس:

حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے مومنوں کو حکم دیا ہے کہ وہ اپنے مردوں کو تدفین سے قبل غسل دیں۔ آج ہمیں معلوم ہے کہ مرنے والے کی ایک بڑی تعداد بیکٹر یا یا وائرس و دیگر خرد اجسام سے پیدا ہونے والی بیماریوں سے لقمہ اجل بنتے ہیں اور اس کا قوی امکان ہے کہ ایسے جراثیم میت کو غسل دینے والے شخص تک منتقل ہو کر اس میں بھی بیماری کا باعث بنیں۔

موضوع نمبر ١٦

چمڑے کے جوتے اور جدید سائنسی تحقیقات

حضورؐ اور صحابہؓ کی سنت:

حضور ﷺ چمڑے کا جوتا استعمال فرماتے اور حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے صحابہؓ نے بھی چمڑے کا جوتا استعمال فرمایا۔ چمڑے کی کئی خصوصیات ہیں لیکن فینسی جوتے جو کہ پلاسٹک ریگزین اور مختلف قسم کی چیزوں کو ملا کر بنائے جاتے ہیں، یہ صحت کیلئے نقصان دہ ہیں۔ ذیل میں ہم پلاسٹک، کینوس چمڑے کے جوتوں کے تحقیقات پیش کر رہے ہیں، ملاحظہ فرمائیں:

چمڑے کے جوتوں کے خواص وفوائد:

مشہور یورپی ''محقق گلیفورڈ اینڈرسن کہتے ہیں کہ جہاں تک ممکن ہو چمڑے کا جوتا خرید فرمائیں۔ پلاسٹک دوسری اشیاء کے لیے بہتر ہوسکتا ہے مگر جوتے کے لیے نہیں۔ چمڑے میں مسامے ہوتے ہیں جو پاؤں کے پسینے کو باہر نکل جانے میں مدد دیتے ہیں۔ دیکھا گیا ہے کہ مناسب چمڑے کے جوتے استعمال کرنے والوں کو پاؤں کی بہت کم تکالیف ہوتی ہیں۔ اگر جوتے کی ایڑی ربڑ کی ہو تو نسبتاً بہتر ہے۔ مگر تلوا اور اوپر کا حصہ چمڑے کا ہونا چاہئے۔ کینوس کے جوتے صرف کھیلنے کے لیے ہی اچھے ہیں۔ انہیں زیادہ دیر تک نہیں پہننا چاہئے۔ جوتے خریدتے وقت فیشن کے ساتھ ساتھ اپنے پاؤں کے آرام وسکون کا خاص خیال رکھیں۔

مصنوعی چمڑے کی نسبت قدرتی چمڑے کے جوتے پہننا زیادہ بہتر ہے، اس لیے کہ قدرتی چمڑے کے جوتے کا سائز آپ کے پاؤں کے سائز کے مطابق کچھ بڑھ سکتا ہے جب کہ مصنوعی چمڑے میں یہ خاصیت پیدا نہیں کی جاسکتی۔

فیشن زدہ جوتوں کے نقصانات:

محقق گلیفورڈ اینڈرسن اپنے مقالے میں لکھتے ہیں کہ غلط قسم کے جوتے اوائل عمری میں زیادہ نقصان دہ ثابت ہو سکتے ہیں۔ اسکول کے بچوں میں کیے جانے والے ایک سروے کے مطابق 10 سال کی عمر تک کے بچوں میں سے ہر ایک کے پاؤں میں کوئی نہ کوئی تکلیف ضرور پائی گئی۔ بیس سال سے کم عمر نوجوانوں میں معاملہ اس سے بھی بدتر تھا۔ مگر وجہ؟ صرف فیشن! ان سب تکالیف سے بچا جا سکتا ہے، بشرطیکہ فیشن کو نظر انداز کر کے صحیح جوتے کا انتخاب کیا جائے۔

غلط جوتوں کے سبب خواتین کے پاؤں پر زیادہ جھریاں پڑ جاتی ہیں۔ اسی طرح دیکھا گیا ہے کہ سو میں سے اٹھانوے بچوں کے پاؤں پیدائش کے وقت بالکل صحیح ہوتے ہیں، مگر بچپن اور عنوان شباب تک پہنچنے کی درمیانی عمر میں پاؤں تباہ ہو جاتے ہیں۔ یہ بیشک تنگ اور غلط جوتوں کے انتخاب کی وجہ سے ہوتا ہے۔

اس کا یہ بھی مطلب نہیں کہ بچے کو ننگے پاؤں رکھا جائے۔ سخت زمین یا سڑک پر چلتے ہوئے مناسب جوتے پہننا بھی اشد ضروری ہے۔ اگر جوتا مناسب انداز سے بنا ہوا ہے تو بچے کے پاؤں کی اچھی طرح نشو ونما ہوگی۔

بچوں کیلیے کینوس کے جوتوں کے نقصانات

بڑوں اور بچوں میں عام جوتوں کے بجائے ٹینس یا کینوس کے جوتوں کا رواج عام ہوتا جا رہا ہے۔ ممکن ہے کچھ معالج بھی والدین کو یہ مشورہ دیتے ہوں کہ وہ اپنے بچوں کو عام جوتے پہنانے کے بجائے یہ جوتے پہنائیں۔ امریکا میں ایک انجمن نے طبی اعتبار سے ایک اعلامیے کے ذریعے حقیقی صورت حال واضح کی ہے۔ اس انجمن کا کہنا ہے کہ بچوں کو کینوس شوز استعمال کرانے کا مشورہ خاص طور پر طب اطفال کے ماہرین کی طرف سے دیا جاتا ہے۔ لیکن اعصابی جراحی کے کچھ ماہرین بھی اس نوعیت کے مشورے دے دیتے ہیں۔ ان میں سے بہت کم ایسے ہوتے ہیں جو بچوں کو مستقل طور پر یہ جوتے استعمال کرانے کے نتائج کے بارے میں تحقیقات کرتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ ان کے استعمال سے عام

جوتوں کے مقابلے میں بچوں کو پیروں میں گرمی زیادہ لگتی ہے اور پسینہ زیادہ آتا ہے۔ جس کا بڑا سبب یہ ہوتا ہے کہ عام جوتے کی بنسبت ان جوتوں کے اندر پیروں کو رگڑ زیادہ لگتی ہے۔ ربڑ سول میں کھنچاؤ زیادہ ہوتا ہے اور یہ اندر سے چپچپا بھی ہوتا ہے، جس کی وجہ سے ہر قدم پر کین وس شوز زمین سے چپکتا ہے جبکہ اس کے اندر پیر آگے کی طرف کھسکتا ہے اور یہ اگر قدرے ڈھیلے ہوں تو یہ عمل مزید تیز ہو جاتا ہے۔ دوسری طرف پانچ سے چھ سال کی عمر کا بچہ دن بھر میں تقریباً 20 ہزار قدم اٹھاتا اور رکھتا ہے۔ بچے کے جوتوں کے اندر اس کے پیروں میں زیادہ گرمی ہوتی ہے اور پسینے کا اخراج اپنی انتہا کو پہنچ جاتا ہے۔ اسی وجہ سے کینوس کے جوتے پہننے والے بچوں کے موزے کھیلنے کے بعد پسینے سے بالکل گیلے ہو جاتے ہیں۔ دونوں پیروں میں تقریباً دو لاکھ مسامے اور غدود ہوتے ہیں جو دن بھر میں تقریباً 1/2 پنٹ پسینہ خارج کرتے ہیں۔ جو پیروں کے لیے نقصان دہ ثابت ہوتا ہے۔ اس سے سوزش اور احتراق پیدا ہوتا ہے۔ پسینے میں شامل نمک اور تیزابی مادے گلا دینے یا کھا جانے کی صلاحیت بھی رکھتے ہیں، چنانچہ پہننے ہوئے کینوس شوز کے بالائی حصوں میں سوراخ اور گھس جانے کے نشانات عام طور پر نظر آتے ہیں۔

ٹینس یا کینوس شوز کے اندر پیروں کے رگڑ کھانے کا ایک اور سبب حدت میں اضافہ بھی ہوتا ہے۔ جلد کا عام درجۂ حرارت 90 درجے فارن ہائیٹ ہوتا ہے۔ تجربات سے ثابت ہوا ہے کہ گرمیوں کے موسم میں سخت محنت کرنے والے پیروں کا درجۂ حرارت، چمڑے کے جوتوں میں 95 سے 100 درجے فارن ہائیٹ تک بڑھ جاتا ہے۔ اس کے برعکس کینوس کے جوتوں میں یہ درجۂ حرارت 125 درجے فارم ہائیٹ تک پہنچ جاتا ہے۔

پنجوں کی خراش یا چوٹ:

کینوس شوز پہننے کے عادی بچوں کو یہ شکایت عام طور پر ہوتی ہے۔ اس کا سبب بھی چپچپاہٹ اور ربڑ سول کا کھنچاؤ ہوتا ہے۔ اس کے اندر جب بچے کا پیر آگے کی طرف پھسلتا ہے تو دن بھر میں ہزاروں بار اسکے اگلے حصے سے ٹکراتا ہے۔ چمڑے کے جوتوں میں یہ خرابی نسبتاً کم ہوتی ہے، کیوں کہ چمڑے کے تلے زمین پر چپکنے کے بجائے پھسلتے ہیں۔ (از مناظر صدیقی بحوالہ ماہنامہ صحت)

بچوں کے لیے تھوڑا بڑے سائز کا جوتا لینے کے فوائد:

پاؤں میں کل چھبیس (۲۶) ہڈیاں ہوتی ہیں۔ان میں بعض چھوٹی اور بعض بڑی ہوتی ہیں۔ان میں سے ہر ایک ہڈی پورے بدن کا بوجھ سنبھالتی ہے۔غلط قسم کے جوتے کے استعمال سے ان ہڈیوں کی ساخت میں تبدیلی پیدا ہوتی ہے۔پاؤں کے جوڑوں میں سے لچک ختم ہو جاتی ہے،پاؤں کا دوران خون فساد کا شکار ہو جاتا ہے اور پٹھے کمزور ہو جاتے ہیں نتیجتاً انسان لنگڑانے لگتا ہے۔جس سے کمر اور گھٹنے پر برا اثر پڑتا ہے۔

بچے زیادہ تر پاؤں میں تکلیف کی شکایت کرتے ہیں۔آپ خود ان کا جائزہ لیں کہ انہیں لنگڑانے کی تکلیف کیوں ہوتی ہے۔ان کے لیے جوتا خریدتے وقت بڑے نمبر کا جوتا خریدیں' آج تو جوتا شاید بالکل صحیح ہے مگر بچوں کے پاؤں چونکہ ہر روز بڑھتے ہیں اس لیے دو تین ماہ کے بعد کیا ہوگا۔اچھا جوتا خریدیں،صرف باہر ہی سے جوتے کو نہ دیکھیں کہ وہ کیسا جاذب نظر ہے بلکہ جوتے کو اندر سے بھی اچھی طرح دیکھیں کہ آرام دہ ہے یا نہیں۔اندر سے جوتا اچھی طرح نرم اور ہموار ہونا لازمی ہے۔اگر جوتا کہیں سے بھی کھردرا ہے تو مت خریدیں۔جوتے کا تلوا لچک دار ہونا چاہیئے تاکہ جب چلا جائے تو پاؤں کو جکڑ نہ رکھے۔

موضوع نمبر ۱۷

فروخت شدہ مال واپس لینا اور جدید سائنسی تحقیق

احادیث میں فروخت شدہ مال کو واپس لینے کی ترغیب:

☆ حضور ﷺ نے اپنے اصحابؓ کو زندگی کے ہر شعبے کے اصولوں کے ساتھ ساتھ تجارت کے بھی اصول تسلیم تعلیم فرمائے۔

☆ حضور ﷺ نے اپنی احادیث میں فروخت شدہ ہوئے مال کو واپس لینے کے فضائل و مسائل بھی بیان فرمائیں ہیں جو احادیث کی کتابوں میں بکثرت ملتے ہیں۔

حضور کی ان مبارک تعلیمات کو غیر مسلموں نے اپنایا ہوا ہے، اس ضمن میں ایک حیرت انگیز واقعہ پیش خدمت ہے:

سوئٹزرلینڈ میں خریدا ہو مال واپس کرنے کا ایک واقعہ:

حبیب بھائی (حیدرآباد) نے 12 فروری 1984 کو اپنا ایک واقعہ بیان کیا کہ وہ چند سال پہلے وہ یورپ کے ایک سفر پر گئے تھے۔ اس سلسلہ میں وہ نوران (سوئٹزرلینڈ) بھی گئے۔ وہاں انہوں نے ایک دکان سے ایک کیمرہ خریدا۔ یہ کیمرہ انہیں ہندوستانی قیمت کے لحاظ سے پانچ ہزار روپے میں ملا۔ انہوں نے کیمرہ تو خرید لیا۔ مگر بعد میں انہیں احساس ہوا کہ انہوں نے غلطی کی ہے چونکہ ان کو یورپ سے واپسی میں عمرے کے لیے سعودی عرب بھی جانا تھا اس لیئے انہوں نے سوچا کہ سعودی عرب میں یہ کیمرہ تقریباً تین ہزار روپے میں با آسانی مل جائے گا لہٰذا یہاں میں اس کو مہنگی قیمت میں کیوں خریدوں۔

اب انہوں نے چاہا کہ اس کیمرے کو واپس کردیں۔ مگر فوراً خیال آیا کہ جب میں دکان پر جاکر واپسی کے لیے دکاندار سے کہوں گا تو وہ پوچھے گا کہ کیوں واپس کر رہے ہو؟ واپسی کو برحق ثابت کرنے کے لیے مجھے کیمرے میں کوئی نقص بتانا پڑے گا چنانچہ انہوں

نے ادھر ادھر دیکھ کر یہ سوچا کہ کیمرے میں کوئی خرابی تلاش کریں تا کہ اس کا حوالہ دے کر اپنی واپسی کو درست ثابت کرسکیں، مگر تلاش کے باوجود کیمرے میں کوئی نقص نہیں ملا۔

تاہم ان کی طبیعت اندر سے زور کررہی تھی، اس لیے وہ کیمرہ لے کر دوبارہ اسی دکان پر گئے۔ وہاں کاؤنٹر پر ایک خاتون کھڑی ہوئی تھیں۔ انہوں نے کہا کہ یہ کیمرہ میں نے آپ کے یہاں سے خریدا تھا اور اب میں اس کو واپس کرنا چاہتا ہوں جب انہوں نے یہ بات کہی تو ان کی توقع کے برخلاف خاتون نے واپسی کی وجہ دریافت نہیں کی بلکہ اس نے صرف یہ پوچھا کہ آپ اپنی رقم ڈالر میں واپس چاہتے ہیں یا اپنے ملکی سکے میں؟ انہوں نے کہا کہ ڈالر میں۔ خاتون نے اسی وقت واپسی کا پرچہ بنادیا۔ وہ اس کو لے کر دوسرے کاؤنٹر پر پہنچے جہاں فوراً ان کو مذکورہ ڈالر واپس کردیئے گئے۔ گویا کہ رقم اور مال میں ان کے نزدیک کوئی فرق ہی نہیں۔

موضوع نمبر ۱۸

تجارت ومعاملات میں ایمانداری اور جدید سائنسی تحقیقات

دیانتدار تاجر کے فضائل:

حضورﷺ نے حسن وخوبی کے ساتھ تجارت و معاملات کرنے میں بھی ہماری رہنمائی فرمائی ہے جس میں تجارت کے کامیاب طریقوں اور کاروبار میں ایمانداری نیز نوکروں اور ملازموں کے حقوق کی ادائیگی کی تعلیمات بھی شامل ہیں حدیث میں آتا ہے:

حضرت ابوسعید خدری رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ جناب رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا:"دیانت دار اور امانت دار تاجر (روز قیامت اور جنت میں) حضرات انبیاء علیہم الصلوٰۃ والسلام اور حضرات صدیقین اور حضرات کے ساتھ ہوگا۔ (بحوالہ ترمزی)

ایماندار تاجروں کی صفات:

حضرت معاذ بن جبل رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ جناب رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا: پاکیزہ ترین پیشہ تاجروں کا پیشہ ہے جو کبھی معاملہ کرتے ہیں تو جھوٹ نہیں بولتے اور جب (کاروبار وغیرہ میں) ان کے پاس امانت رکھی جاتی ہے تو خیانت نہیں کرتے اور جب (ادائیگی وغیرہ میں) وعدہ کرتے ہیں تو اس کی خلاف ورزی نہیں کرتے اور جب خریدتے ہیں تو (بیچنے والے کے مال کی) برائی نہیں کرتے اور جب (اپنا مال) بیچتے ہیں تو اس کی (بلا ضرورت) تعریف نہیں کرتے اور قرضے کی ادائیگی میں بغیر مجبوری کے تاخیر نہیں کرتے اور جب ان کے پاس (ضرورت کی رقم ہوتی ہے تو) قرض خواہ پر وصولی میں مشقت نہیں ڈالتے۔" (بحوالہ بیہقی)

زندگی کے ہر شعبے میں ایمانداری کو مقدم رکھنا اسلام کا بنیادی حکم ہے۔ آج دور جدید کے ماہرین تجارت اپنی کتابوں میں کامیاب تجارت کے اصولوں کے ضمن میں

ایمانداری کے ساتھ تجارت اور لین دین کرنے پر زور دیتے ہیں۔ افسوس! کہ ہم مسلمانوں نے اس چیز کو چھوڑ دیا اور غیروں نے اسے اپنالیا' ذیل میں ہم یورپی تاجروں کی کاروباری لین دین پر چند تحقیقات پیش کررہے ہیں، ملاحظہ فرمائیں:

یورپ کے ماہرین:

''Moore'' اپنی کتاب میں کامیاب کاروباری بننے کے لئے وعدے کی پابندی اور انصاف کے ساتھ فیصلے کی اہمیت پر زور دیتا ہے۔ وہ لکھتا ہے کہ کامیاب تاجر کے لئے ضروری ہے کہ وہ اپنے وعدے کی پابندی کرے اس سے اسکی حیثیت اور شخصیت میں پروقار اضافہ ہوگا اور لوگ خوشی کے ساتھ اس کے ساتھ کاروبار کریں گے۔

اگر کسی سودے پر کوئی تنازعہ پیدا ہوجائے تو اس کا فیصلہ انصاف سے کیا جائے۔ بیشک انصاف سے کیا گیا فیصلہ کاروباری سودوں میں آپ کے لئے سونے کا ستون ثابت ہوگا لوگ آپ پر اعتماد کریں گے۔

جھوٹی قسم اور جدید تحقیق:

یورپ کا ایک ماہر ''ROSS'' اپنی کتاب ''Foundation of Ethics'' میں لکھتا ہے ''سودے بازی میں سچ کو بنیادی حیثیت حاصل ہے دوسرے کو وہی مال دیجئے جس سے آپ کے کارکن کو Job satisfication ہوگی تو آپ کی پروڈکشن بڑھے گی۔ اس میں ملازم کی عزت، اس کی اجرت وقت پر ادا کرنا شامل ہے یہ بات ایک طویل ریسرچ اور سروے کی بنیاد پر کہی گئی ہے اور یہی بات ہمارے مذہب میں زور دے کہ کہی گئی ہے۔

آج ہم مال کو بیچنے کے لئے کہہ دیتے ہیں قسم خدا کی یہ میڈ ان جاپان ہے حالانکہ چائنا کا ہوتا ہے قسم خدا کی ۲۰ کی خرید ہے حالانکہ ۱۵ روپے میں خریدا ہوتا ہے یہ سب کہہ کر مال کو حرام کرنے کی کیا ضرورت ہے؟ کیا حلال طریقے سے نہیں کما سکتے؟ اس میں کم بچت ہے مگر برکت بہت ہے۔'' یہی چیز جو ہم نے چھوڑ دی ہے یورپین ممالک نے اپنالی ہے''۔

جوجیرالڈ کی سبق آموز داستان:

دنیا کا یہ ایک مایہ ناز سیلز مین اپنی زندگی کا ایک اہم واقعہ بیان کرتا ہے جو کہ ممکن ہے بعض لوگوں کے لیے معمولی ہو۔ اس کا کہنا ہے کہ اس واقعے سے اس نے زندگی کا ایک اہم سبق حاصل کیا۔ کئی سال قبل اس کے شوروم میں ایک معزز شخص موٹر کار خریدنے آیا۔ گاہک نے جیرالڈ کے ساتھ آدھا گھنٹہ گزارا۔ اس کی باتیں سن کر جیرالڈ کو یقین ہو گیا کہ وہ کار خریدنا چاہتا ہے۔ اور اب صرف اس گاہک کو اپنے دفتر لے جا کر فقط آرڈر تحریر کرنا تھا۔ جب وہ دونوں گاڑی میں دفتر کی جانب روانہ ہوئے تو گاہک نے اپنے بیٹے کے بارے میں باتیں کرنا شروع کر دیں۔ بیٹے کے ذکر پر اس کا چہرہ بار بار خوشی سے چمک اٹھتا تھا۔ ''مسٹر جو! میرا بیٹا ڈاکٹر بن رہا ہے۔'' اس نے فخر سے بتایا۔

''بہت خوب۔'' جیرالڈ نے سرسری انداز میں جواب دیا۔

دراصل گاہک کی ان ذاتی باتوں کے دوران جیرالڈ کی نظریں ان دوسرے سیلز مینوں کی طرف مرکوز تھیں جو اپنے اپنے کاروبار میں مصروف تھے۔ دفتر آ کر اس نے دروازہ کھلا چھوڑ دیا اور بدستور مصروف کار سیلز مینوں کی جانب متوجہ رہا' جب کہ اس کے سامنے بیٹھا گاہک مسلسل اپنی بات کہے جا رہا تھا۔ ''تو مسٹر جیرالڈ! میرا بیٹا بہت اسمارٹ ہے اور کلاس میں ہمیشہ اچھی پوزیشن حاصل کرتا رہا ہے۔'' اس نے اپنے بیٹے کی تعریف کی۔

''اہا!۔'' جیرالڈ کی توجہ ابھی تک باہر مرکوز تھی۔

''اس نے اپنی کلاس میں ٹاپ کیا ہے۔'' گاہک نے ایک مرتبہ پھر کہا۔

''گریجویشن کرنے کے بعد اس کا کیا ارادہ ہے؟'' جیرالڈ نے بے پروائی سے پوچھا۔

''میں تمہیں پہلے ہی بتا چکا ہوں کہ وہ ڈاکٹر بن رہا ہے۔'' گاہک نے قدرے حیرانی سے جواب دیا۔

''بہت خوب' بہت اچھا۔'' جیرالڈ نے بے خیالی میں اپنا فقرہ دہرایا۔ اسی لمحے اس نے بغور دیکھا تو اسے محسوس ہوا کہ اس کی عدم توجہی گاہک پر گراں گزر رہی ہے اور اس کی آنکھوں میں اس کا واضح تاثر موجود تھا۔ اس سے قبل کہ جیرالڈ کچھ اور کہتا گاہک نے تیزی

سے اپنی بات ختم کی اور کہا۔ ''اچھا جیرالڈ! اب میں چلتا ہوں۔'' اور وہ فوراً دفتر سے نکل گیا۔

اگلے روز جیرالڈ نے اس کے دفتر فون کیا اور اس سے کہا کہ وہ آئے اور اپنے لیے کار پسند کر لے۔ مگر دوسری طرف سے غیر متوقع طور پر انتہائی طنزیہ جواب ملا۔ ''مسٹر بگ شاٹ' دنیا کے عظیم ترین سیلز مین! سنو' میں نے کار کسی اور سے خرید لی ہے۔ میں نے یہ اس شخص سے خریدی ہے' جس نے مجھے سراہا اور جب میں نے اسے اپنے بیٹے کے متعلق بتایا تو اس نے بڑے غور سے میری باتیں سنیں۔ مسٹر جیرالڈ! تم میری باتوں کو کوئی اہمیت نہیں دے رہے تھے' لہٰذا میں تم سے کار کیسے خرید سکتا تھا' مگر میں تمہیں ایک اہم بات سمجھانا چاہتا ہوں۔ مسٹر بگ شاٹ! جب کوئی شخص تمہیں اپنی پسند اور ناپسند کے بارے میں بتا رہا ہو تو اسے غور سے سنو بلکہ ہمہ تن گوش ہو جاؤ۔''

جیرالڈ کو فوراً اپنی غلطی کا احساس ہوا اور اس نے جواب دیا۔ ''سر! اگر مجھ سے کار نہ خریدنے کی یہی ایک وجہ ہے تو یہ قابل تلافی ہے۔ لیکن میں بھی کچھ آپ کے گوش گزار کرنا چاہتا ہوں۔''

''تم کیا کہنا چاہتے ہو؟'' اس نے پوچھا۔

''میرا خیال ہے کہ آپ بہت عظیم انسان ہیں۔ آپ نے مجھے کسی قابل تو سمجھا' میں شرمندہ ہوں' مگر کیا آپ مجھے صرف ایک رعایت دے سکتے ہیں؟'' جیرالڈ نے بڑے مہذب لہجے میں گزارش کی۔

''وہ کیا؟'' اس نے پھر پوچھا۔

''آپ کسی دن دوبارہ میرے پاس آئیں تاکہ میں ثابت کر سکوں کہ میں کس قدر اچھا سامع ہوں۔ اگر آپ نہ بھی آئے تب بھی میں آپ سے کوئی گلہ نہیں کروں گا۔'' جیرالڈ نے وضاحت کر دی۔

تین سال بعد وہی شخص جیرالڈ کے پاس دوبارہ آیا۔ اس نے پوری طرح مطمئن ہونے کے بعد کار خرید لی۔ اسی پر بس نہیں بلکہ جیرالڈ نے اس کے دفتر میں کام کرنے والے دوسرے افراد کو بھی درجنوں کاریں بیچیں اور اس کے ڈاکٹر بیٹے کے لیے بھی کار فروخت کی۔ جیرالڈ کا کہنا ہے کہ اس واقعے کے بعد اس نے دوبارہ کبھی کسی گاہک کی باتوں پر بیزاری یا عدم توجہی کا مظاہرہ نہیں کیا اور ہمیشہ بڑے غور اور انہماک سے ہر گاہک کی باتیں سنیں خواہ وہ

اسے پسند ہوں یا ناپسند کیونکہ یہی ایک بہترین سیلز مین کی سب سے بڑی خوبی ہے۔

جو جیرالڈ نے بارہ سالہ سیلز مینی کے دوران تیرہ ہزار سے زائد کاریں فروخت کیں جو کہ سیلز کی دنیا میں ایک ورلڈ ریکارڈ تھا۔ اس کارنامے پر اس کا نام دی گینز بک آف ورلڈ ریکارڈز میں بطور ''دنیا کا عظیم ترین سیلز مین'' تحریر کیا گیا۔

آسٹریا کے دارالحکومت کے دکاندار کی دیانتداری:

حکیم محمد سعید اپنے سفر کے بارے میں لکھتے ہیں کہ میں آسٹریا کے دارالحکومت ویانا میں تھا۔ میں وہاں کی یونیورسٹی میں ''ہوالشافی'' کے موضوع پر لیکچر دینے گیا تھا۔ میرے کیمرے کا سیل کمزور ہوگیا اس لیے میں ایک دکان میں گیا۔ میں جلدی میں تھا، میں نے کہا، ''فوراً ایک سیل ڈال دیں کیمرے میں'' دکاندار نے سیل نکالا اور اسے ٹیسٹنگ میٹر پر لگایا' جب اسے اطمینان ہوگیا کہ سیل پوری طاقت والا ہے تو اس نے میرے کیمرے میں لگادیا۔ یہ دیانت میں کبھی فراموش نہیں کرسکتا۔

کینیڈا کا ایک واقعہ:

حکیم محمد سعید اپنے سفر کے بارے میں لکھتے ہیں کہ ایک بار میں کیوبیک (کینیڈا) میں تھا۔ کپڑے کی ایک دکان پر سیل دیکھ کر اندر چلا گیا۔ دیکھا کہ سفید اچکن کا کپڑا جو دس ڈالر فی میٹر تھا وہ 99 سینٹ میں مل رہا تھا۔ دو اچکنوں کا کپڑا خریدنے کا فیصلہ کرلیا۔ کاؤنٹر کی خاتون نے تھان کھولا تو آدھے میٹر پر ایک پھونسڑا نکلا۔ خاتون نے آدھا میٹر کپڑا چھوڑ کر آگے سے ناپائی شروع کردی۔ میں نے خود کہا کہ اس پھونسڑے کی پرواہ نہ کریں اور آدھا میٹر کپڑا ضائع نہ کریں۔ مگر خاتون نے کہا۔ ''میرا فرض ہے کہ میں آپ کو صحیح چیز دوں۔'' اس دیانت وامانت کو میں آج بھی یاد کرتا ہوں۔

ٹوکیو کے ٹیکسی ڈرائیور کی ایمانداری:

حکیم محمد سعید اپنے سفر کے بارے میں لکھتے ہیں کہ میں ٹوکیو میں تھا۔ ایک ٹیکسی میں نے روکی اور سوار ہوکر ڈرائیور کو پتہ دیا کہ وہ مجھے اسلامی مرکز پہنچادے۔ نہایت

اطمینان واحترام سے ہم اس علاقے میں پہنچ گئے۔ مگر اسے اسلامی مرکز نہیں ملا۔ اس ٹیکسی ڈرائیور نے اپنا میٹر بند کر دیا۔ میں نے حیران ہو کر پوچھا۔ ''یہ کیوں بند کر دیا؟'' جواب دیا کہ یہ میری غلطی ہے کہ مجھے پتہ معلوم نہیں۔ اب جو ٹیکسی چل رہی ہے اس کا کرایہ آپ کیوں دیں؟'' ٹوکیو (جاپان) کے اس امانت دار ٹیکسی ڈرائیور کو میں آج بھی یاد کرتا ہوں اور نیو ایئر کارڈ بھجواتا رہتا ہوں۔

نیویارک کے ایک ٹیکسی ڈرائیور کی ایمانداری:

حکیم محمد سعید اپنے امریکہ کے سفر کے بارے میں لکھتے ہیں کہ میں نیویارک میں تھا اور ایمپائر اسٹیٹ بلڈنگ جانا چاہتا تھا۔ میں نے ایک ٹیکسی ڈرائیور سے کہا کہ مجھے ایمپائر اسٹیٹ بلڈنگ پہنچا دیجئے۔ اس نے معذرت کی، خود اترا' مجھے اتارا اور کہا کہ سامنے جو عمارت ہے اس کے عین پیچھے ایمپائر اسٹیٹ بلڈنگ ہے۔ آپ دو منٹ میں پیدل پہنچ جائیں گے۔

اگر وہ چاہتا تو کئی چکر دے کر مجھے وہاں پہنچا دیتا اور 8-10 ڈالر لے لیتا' مگر وہ کیسا دیانت دار تھا۔

حضرت مولانا مظفر حسین کاندھلوی رحمۃ اللہ علیہ کی ایمانداری کا ڈاکوؤں پر اثر:

بزرگانِ دین کے حالات وواقعات میں عجب کیفیت وتاثیر ہوتی ہے اور ان کے زبان وقلم سے نکلا ہوا ایک ایک فقرہ کبھی کبھی زندگیوں میں ایسا انقلاب اور ایسی تبدیلی پیدا کر دیتا ہے جو برسوں کے مطالعے اور ہزاروں وعظ ونصائح سے بھی نہیں ہوتی۔ ایسے ہی پرتاثیر صاحبِ فیض خاصانِ خدا میں سے ایک معروف شخصیت حضرت مولانا مظفر حسین کاندھلوی رحمۃ اللہ علیہ کی تھی۔ ان کے اخلاصِ نیت' سادگی' بے نفسی اور تعلق مع اللہ کے متعدد واقعات ایسے ہیں جن کو پڑھ کر روح وجد میں آجاتی ہے اور ایمان میں تازگی وحلاوت محسوس ہوتی ہے۔ ایسے ہی مؤثر و دل پذیر واقعات میں سے ایک واقعہ ذیل میں درج کیا جا

رہا ہے۔

راقم سطور نے یہ واقعہ (گڈھی پختہ ضلع مظفرنگر کے) بلوچ خاندان کے ایک معزز عمر رسیدہ شخص ''جناب حسن علی خاں صاحب بلوچ'' سے سنا تھا اور اسی وقت قلمبند کر لیا تھا' حسن علی خاں صاحب نے یہ واقعہ اپنی والدہ محترمہ سے سنا تھا جو حضرت مولانا مظفر حسین سے بیعت تھیں اور مولانا کی برگزیدہ و لابعۂ وقت صاحبزادی حضرت امی بی (امت الرحمان) کی خدمت میں حاضر رہتی تھیں۔

حضرت مولانا کے زمانے میں سفر کی سہولتیں بہت کم تھیں۔ سفر عموماً پیادہ، یا چھکڑوں اور بہلیوں میں ہوا کرتے تھے اور راستے غیر محفوظ اور پر خطر تھے۔ بہر حال آ گئے ہیں اور ڈاکو حملہ کرنے' مارنے لوٹنے کے لئے آ رہے ہیں تو حضرت مولانا گاڑی سے اتر کر' ڈاکوؤں کے سردار کے پاس گئے اور اس سے فرمایا کہ اپنا کام کرنے سے پہلے میری ایک بات سن لو، سردار نے کہا: ''کہو کیا کہنا چاہتے ہو؟'' مولانا نے فرمایا: ''میں چاہتا ہوں کہ تمہارے ساتھ ایک معاملہ کرلوں''۔ ڈاکوؤں کے سردار نے اس کی تفصیل پوچھی تو مولانا نے کہا: ''معاملہ اس طرح کرلو کہ تم ہماری عورتوں کو مت چھیڑنا، ہاتھ بھی نہ لگانا اور ہم اپنے پاس کوئی زیور، روپیہ پیسہ اور قیمتی سامان نہیں رکھیں گے' سب تمہیں دیدیں گے۔ (ڈاکوؤں کے لئے ہدایت واصلاح کا وقت آ چکا تھا) انہوں نے مولانا کی یہ فرمائش قبول کرلی' اب ڈاکوؤں کا گروہ ایک طرف بیٹھ گیا' مولانا اپنی گاڑیوں (بہلیوں یا چھکڑوں) کے پاس آئے اور سب عورتوں کو مخاطب کر کے فرمایا' کہ جس کے پاس جو زیور اور قیمتی سامان ہیں وہ دیدیں' عورتوں اور بچیوں نے اپنے اپنے زیورات اتارنے اور پیسے وغیرہ نکالنے شروع کر دیئے مولانا کھڑے ہوئے اس کی نگرانی فرماتے رہے' جب سب زیورات وغیرہ جمع ہو گئے تو مولانا ان سب کو ایک کپڑے میں باندھ کر ڈاکوؤں کے پاس لائے اور کہا: ''بھائی! دیکھو' میں سب سامان لے آیا ہوں۔'' یہ کہہ کر گٹھڑی ان کے حوالے کر دی اور ڈاکوؤں کی اس بات پر تحسین فرمائی کہ انہوں نے کسی عورت کو دیکھا تک نہیں۔ ڈاکو وہ سامان لے کر خوش ہو گئے اور مولانا کا قافلہ اپنی منزل کی طرف روانہ ہو گیا۔

مولانا کا قافلہ کچھ ہی دور چلا تھا کہ مولانا کے ساتھ جانے والی عورتوں میں کچھ کھسر پھسر شروع ہوئی۔ حضرت مولانا نے اس کو محسوس کر لیا اور پوچھا کیا بات ہے؟ عورتوں نے کہا

کہ کچھ نہیں، مگر جب مولانا نے سختی سے معلوم کیا تو بتایا کہ وہ فلاں یہ کہہ رہی ہے کہ میری ہنسلی (گلے میں پہننے کا ایک زیور جو خاصا بھاری اور قیمتی ہوتا ہے) بچ گئی ہے۔ میں نے اسے کپڑوں کے نیچے چھپالیا تھا۔ مولانا نے یہ سن کر تو فوراً سواری روکنے کی ہدایت کی۔ گاڑی سے اتر کر مولانا ان خاتون کے پاس آئے اور فرمایا: ''بی بی! یہ تو وعدہ خلافی ہے' چونکہ ہم ڈاکوؤں سے معاہدہ کر چکے ہیں اس لئے یہ زیور ان کا ہو چکا ہے' لاؤ مجھے دو' میں ڈاکوؤں کو دے کر آؤں گا۔'' اس خاتون نے وہ زیور اتار کر مولانا کے حوالے کر دیا۔ مولانا گاڑی سے اتر کر واپس گئے اور وہاں پہنچے جہاں ڈاکوؤں کا گروہ موجود تھا۔ ڈاکو مولانا کو واپس آتا ہوا دیکھ کر یہ سمجھے کہ شاید بڑے میاں (مولانا) کے معاون و مددگار آ گئے ہیں اور اب یہ مقابلہ کرنے کے لئے آئے ہیں' اس خیال سے ڈاکو ہتھیار اٹھانے لگے تو مولانا نے فرمایا کہ میں لڑنے کے لئے نہیں آیا بلکہ میں تو ایک بات کہنے اور تمہاری ایک امانت تمہیں لوٹانے کے لئے آیا ہوں۔

مولانا یہ فرمانے کے بعد ڈاکوؤں کے سردار کے پاس پہنچے اور اس سے مخاطب ہو کر فرمایا'' بھائی! میں تم سے معافی مانگنے اور تمہاری ایک امانت واپس کرنے آیا ہوں۔ تم اپنے وعدے اور بات کے سچے نکلے لیکن ہم نہیں نکلے' یہ ایک زیور ہے جو ایک بچی نے اپنے کپڑوں میں چھپالیا تھا' مگر کیونکہ تمہارے سے وعدہ ہو چکا تھا اس لئے اب یہ ہمارا نہیں رہا بلکہ تمہارا ہے' میں یہی تمہیں دینے کے لئے آیا تھا' یہ زیور سنبھالو اور اس بچی کی غلطی کو معاف کر دو۔''

ڈاکوؤں کا سردار مولانا کی بات سن کر بولا'' تم مولوی مظفر حسین کاندھلوی تو نہیں ہو' اس علاقہ میں تو وہی ایک ایسے سچے آدمی ہیں۔'' مولانا نے فرمایا'' ہاں بھائی' مظفر حسین میرا ہی نام ہے۔'' ڈاکوؤں کا سردار یہ سنتے ہی مولانا کے قدموں میں گر گیا اور ڈاکوؤں کے پورے گروہ میں گریہ وبکاء آہ وزاری شروع ہوگئی اور اسی وقت سب ڈاکوؤں نے اپنے اس کام اور تمام گناہوں سے توبہ کی' مولانا سے بیعت ہو گئے اور مولانا کے قافلے سے لی ہوئی ایک ایک چیز واپس کر دیا اور عہد کیا کہ ہم نے آج تک جن لوگوں کا سامان لوٹا ہے یا کسی قسم کی تکلیف پہنچائی ہے' ان کو تلاش کر کے ان کا سب سامان واپس کریں گے یا ان سے معافی مانگیں گے۔ (از نور الحسن کاندھلوی)

دیانتدار ملازمہ:

میں نے رضیہ نامی ایک ملازمہ رکھی جس کی تنخواہ ہزار روپیہ ماہوار تھی۔ ایک غریب گھرانے سے اس کا تعلق تھا اس کے والدین وفات پا چکے تھے۔ بڑے بھائی نے اس کی پرورش کی تھی جو کسی فیکٹری میں مزدور کی حیثیت سے کام کرتا تھا۔

دوسرے دن میرے شوہر نے اپنی تنخواہ لا کر کیش باکس میں رکھ دی۔ دوسرے روز مجھے رضیہ کو ایک ہزار روپیہ تنخواہ دینا تھا میں نے سو اور پچاس کے نوٹ گن کر اسے ایک ہزار دے دیئے۔

دو دن بعد شوہر نے کچھ رقم نکالنے کے لئے کیش باکس کھولا تو پتہ چلا کہ پانچ سو کا ایک نوٹ کم ہے۔ انہوں نے مجھ سے پوچھا تو میں نے انکار کر دیا۔ پھر انہوں نے کہا کہ یاد کرو کہ کسے کسے رقم دی ہے۔ پھر مجھے یاد آیا غالباً غلطی سے پچاس کے ایک نوٹ کی جگہ میں نے رضیہ کو پانچ سو کا نوٹ دے دیا تھا۔

میں اپنی غلطی تو تسلیم کر لی لیکن اب بہت دیر ہو چکی تھی۔ اگر میں رضیہ سے پوچھوں بھی تو وہ کبھی اقرار نہیں کرے گی اس کے باوجود میں نے اسے سمجھایا کہ غلطی سے پانچ سو کا نوٹ زیادہ دے دیا ہے اور یہ کہ وہ گھر جا کر اپنی رقم دوبارہ چیک کرے۔

دوسری صبح رضیہ نے دروازے کی گھنٹی بجائی اور جیسے ہی میں نے دروازہ کھولا اس نے پانچ سو کا ایک نوٹ میرے ہاتھ میں تھما دیا' جسے دیکھ کر میں حیرت سے گنگ ہو گئی میں نے اسے شاباش دی اور ساتھ ہی دو سو روپیہ انعام بھی دیا۔ رضیہ کی ایمانداری کو میں زندگی بھر نہیں بھول سکتی۔

موضوع نمبر ۱۹

مثبت سوچ اور جدید سائنسی تحقیقات

خیر خواہی مثبت سوچ میں ہے:

آدمی کی سوچ مثبت ہونی چاہیئے۔ مثبت سوچ سے اپنا بھی فائدہ ہوتا ہے اور دوسروں کا بھی کیونکہ خیر خواہی مثبت سوچ میں پوشیدہ ہے۔ اَلدِّیْنُ النَّصِیْحَة (دین سراسر خیر خواہی ہے) مومن اپنا بھی خیر خواہ ہوتا ہے اور دوسروں کا بھی خیر خواہ ہوتا ہے۔ ایمان کی یہ لازمی شرط ہے کہ ایمان والا دوسروں کا خیر خواہ ہوتا ہے۔ بدخواہی ایمان کے کمزور ہونے کی علامت ہے۔ بدخواہ اپنے ایمان کی دھجیاں اڑا دیتا ہے۔ ایک آدمی نے حضرت عیسیٰ علیہ السلام کو گالی دی لیکن آپ نے اسے جواب میں دعا دی۔ آپ نے فرمایا: کُلُّ اِنَاءٍ یَتَرَشَّحُ بِمَا فِیْهِ (ہر برتن سے وہی کچھ نکلتا ہے جو کچھ کہ اس میں ہوتا ہے (جو کچھ اس میں تھا اس نے باہر نکالا اور جو کچھ مجھ میں تھا میں نے وہی باہر نکالا۔ قرآن پاک میں اللہ رب العزت فرماتے ہیں کہ اچھائی اور برائی برابر نہیں ہو سکتی اور فرمان ہے کہ برائی کو اچھائی سے دور کر دو برائی کا بدلہ اگر اچھائی سے دیا جائے تو دشمن بھی یار بن جاتا ہے)۔

حضرت داؤد علیہ کا ایک دلچسپ واقعہ:

بائبل میں ایک واقعہ لکھا ہے۔ قرآن پاک میں بھی اس کا مختصر ذکر ہے کہ حضرت داؤد علیہ السلام اور حضرت طالوت علیہ السلام وقت کے بادشاہ جالوت کے مقابلے کیلئے گئے۔ جالوت بڑا لحیم وشحیم، جسیم اور طاقتور تھا۔ اس کی شکل وصورت ہی ایسی تھی کہ دیکھنے سے ہیبت طاری ہو جاتی تھی۔ طالوت ''ضعیف العمر تھے اور حضرت داود'' جوان العمر تھے اور ماشاء اللہ اٹھتی جوانی تھی۔ جب دونوں حضرات نے جالوت کو دیکھا تو حضرت طالوت نے فرمایا:

It is very dificult to kill him because he is very big.(اسے مارنا تو بہت مشکل ہے کیونکہ یہ تو بہت بڑا ہے)۔

ادھر حضرت داؤد علیہ السلام فرمانے لگے:

it is very easy to kill him because he is very big,I never miss him.

(اسے مارنا تو بہت آسان ہے کیونکہ یہ تو بہت بڑا ہے۔میرا نشانہ کبھی خطا نہ ہوگا)

اور ایسے ہی ہوا کہ حضرت داؤد علیہ السلام نے پتھر جالوت کی پیشانی پر مارا اور ختم کر دیا۔تو جو بھی آدمی مضبوط قوت ارادی سے کام کرتا ہے اللہ تعالیٰ بھی اس کی مدد کرتے ہیں۔

آیئے مثبت سوچ کے انسانی زندگی پر اثرات پر نئی تحقیق ملاحظہ فرمائیں۔

سوچ کا اثر عملی زندگی پر:

دنیا کی یونیورسٹیوں کا یہ جاننے کیلئے سروے کیا گیا کہ امتحانوں میں فرسٹ آنے والے طالب علم کس ذہن کے مالک ہوتے ہیں۔کئی طرح سے Analyze مشترک) نکلی کہ فرسٹ آنے والے طلباء مثبت سوچ کے حامل ہوتے ہیں جس کی وجہ سے ان میں Confidence (اطمینان) ہوتو انسان کے اندر کا سسٹم بھی ٹھیک کام کرتا ہے کہ اگر سوچ Positive (مثبت) ہوتو انسان کے اندر کا سسٹم بھی ٹھیک کام کرتا ہے کیونکہ انسان کی سوچ Internal System (اندرونی نظام) کو کنٹرول کرتی ہے۔ اگر انسان کی سوچ Negative منفی) ہو جائے تو اندر کا سسٹم بھی غلط چلتا ہے کیونکہ انسانی دماغ بدن میں Head Controller (نظام عصبی) کے ذریعے جسم کے تمام نظاموں کو کنٹرول کرتا ہے اور وہ سارا نظام نہایت ہی حساس اور متاثر ہونے والا ہوتا ہے۔جس کے باعث سوچ کا مثبت یا منفی رخ بہت ہی آسانی سے Internal System اندرونی نظام) کو متاثر کرتا ہے۔صرف سوچ کے بدلنے سے اندر کا سسٹم بالکل بدل جاتا ہے۔مثال کے طور پر اگر کمرے سے بلی کو بھگانا اور دروازہ کھلا ہو تو وہ آسانی سے بھاگ جائے گی اور اگر دروازہ

بند کر کے اسے مارنے کی کوشش کریں گے تو وہ گلے پڑ جائے گی۔ کیوں؟ اس لیے کہ اس کی سوچ حالات کے مطابق بدل گئی۔ نئی صورت حال سے نمٹنے کیلئے اس نے اپنے آپ کو تیار کرلیا اور لڑنے کیلئے کمربستہ ہوگئی۔ وہی بلی جو معمولی حرکت یا آواز کے ڈر سے بھاگ جاتی' صرف سوچ بدل جانے سے اپنے سے سینکڑوں گنا قوی انسان سے مقابلہ کرنے کیلئے تیار ہوگئی۔

آج طلبا امتحان کیلئے کیوں تیار نہیں ہوتے؟ حالانکہ وقت ہوتا ہے' صحبت ہے' ذہانت ہے لیکن پڑھنے کو جی نہیں چاہتا۔ کیوں دل نہیں چاہتا؟ اس لئے کہ سوچ منفی ہوگئی ہے۔ جس کے باعث ذہنی طور پر تیار نہیں ہوسکتے۔ اس طرح اندر کا سسٹم ڈاؤن ہونے سے انسان کے اندر Will Power قوت ارادی) نہیں رہتی۔ یہ چیز اللہ کو ناپسند ہے۔ حدیث شریف کا مفہوم ہے کہ اللہ تعالیٰ بلند ہمتی کو پسند فرماتے ہیں اور بلند ہمت لوگ ہی زندگی میں کامیاب ہوتے ہیں کیونکہ ان کے ساتھ اللہ کی مدد شامل ہوتی ہے۔

ایک باکسر کی مثال:

مائیک ٹائی سن دنیا کا بڑا باکسر تھا۔ کسی مقدمہ میں ملوث ہونے کی وجہ سے جیل میں بند رہا۔ جیل میں اسے باقاعدہ Practice (ورزش) کرنے کا موقعہ نہ ملا لیکن پھر بھی کسی نہ کسی درجہ میں وہ پریکٹس کرتا رہا اور اپنے آپ کو فٹ رکھا۔ اسی دوران اس نے اسلام قبول کرلیا تو اس کا نیا نام عبدالعزیز رکھا گیا۔ جب وہ جیل سے باہر آیا تو اسے چمپئن باکسر نے چیلنج کیا۔ اس نے قبول کرلیا۔ مقابلہ سے پہلے دونوں کا انٹرویو اخبار میں شائع ہوا۔ اس عاجز نے بیرون ملک میں ان کا انٹرویو خود پڑھا ہے۔ مخالف باکسر نے لمبا چوڑا انٹرویو دیا کہ میں اس کی ناک توڑ دوں گا' بازو توڑ دوں گا اور اتنا ماروں گا کہ اسے چھٹی کا دودھ یاد آ جائے گا۔ اور جب انہوں نے (عبدالعزیز) سے انٹرویو لیا تو اس نے ایک ہی بات کہی کہ ''یہ تو بچہ ہے'' بس اس نے ایک ہی جواب دیا اور اپنے ذہن کو Tension (تناؤ) سے فارغ رکھا اور ایسے ہی ہوا کہ عبدالعزیز نے اپنے حریف کو دو تین منٹ میں شکست دے دی۔

مقصد کے تعین میں مثبت سوچ کا کردار:

مثبت سوچ رکھنے والا آدمی دنیا میں کچھ کر کے جاتا ہے' آپ بھی دل میں پختہ ارادہ کر لیں کہ دنیا میں کچھ کر کے مرنا ہے۔ عزم مصمم کرنے کیلئے کوئی مقصد متعین کر لیں کہ میں نے اس مقام تک پہنچنا ہے۔ مقصد متعین کر لینے سے آدمی کو کام کرنے کا ایک میدان مل جاتا ہے۔ جب تک انسان کے سامنے کوئی مقصد نہ ہو تو زندگی میں کامیابی مشکل ہے۔ اس طرح تو جیسے دنیا میں آئے تھے ویسے ہی گزر جائیں گے۔ لیکن یاد رکھیں کہ مقصد متعین کرنے کیلئے سوچ کا مثبت ہونا اور مضبوط قوت ارادی بنیادی شرط ہے۔ اگر منفی سوچ کے ذریعے مقصد کا تعین کیا جائے گا تو بجائے فائدہ کے الٹا نقصان ہوگا۔ مثبت سوچ اور Will Power (قوت ارادی) کے ذریعے ناممکن کام بھی ممکن بن جایا کرتے ہیں۔

ایک یورپی مصنف کی دلچسپ مثال:

اٹلی کا ایک ڈاکٹر بڑا محنتی آدمی تھا۔ وہ عربی جانتا تھا اور اس نے عرب حکماء کی عربی کتابوں کا ترجمہ اطالوی زبان میں کیا۔ اسے اس کام میں دو سال لگے۔ اس کے بعد وہ بیمار ہو گیا۔ ڈاکٹروں نے تشخیص کی کہ کینسر کا مرض ہے اور یہ بھی بتایا کہ زیادہ سے زیادہ دو سال تک یہ زندہ رہے گا۔ دو سال کے بعد اس کی Death (موت) متوقع ہے۔ اب وہ بستر پر آرام کی حالت میں تھا۔ اس کے دل میں یہ آرزو پیدا ہوئی کہ کاش! میں عرب حکماء کی باقی کتابوں کا ترجمہ بھی اپنی اطالوی زبان میں کر دوں تا کہ مخلوق کا فائدہ ہو۔ چنانچہ اس نے Decide فیصلہ کر لیا کہ ترجمہ کرنا ہے۔ اس نے لائبریری میں سے عرب حکماء کی بہت سی کتابیں منگوالیں جو کہ طب وحکمت سے متعلق تھیں۔ جب ان کی Sorting (چھان بین) کی کہ کونسی کتابیں اہم ہیں جن کا ترجمہ ہونا چاہیے تو وہ کتابیں اس نے الگ کر لیں اور انہیں گنا تو وہ اسی (80) کتابیں تھیں۔ اب وہ ترجمہ کرنے کیلئے ذہنی طور پر تیار ہو گیا۔ حالانکہ وہ بیمار تھا' کینسر کا شدید مریض تھا' اس سے بڑھ کر یہ کہ اسے موت سر پر منڈلاتی نظر آ رہی تھی لیکن اس سب کے باوجود وہ اس عظیم مہم کیلئے بالکل تیار ہو گیا۔ اس نے ترجمہ کرنا شروع کر دیا۔ اسے ہر دن وقت کے کم ہونے کا احساس بھی دامن گیر تھا لیکن وہ اپنے کام

میں لگا رہا۔ آپ حیران ہوں گے کہ اس نے پورے دو سالوں کے اندر 80 کتابوں کا ترجمہ اطالوی زبان میں مکمل کر لیا۔

آج اس ڈاکٹر کو دنیا کا سب سے **Translator** (ترجمان) مانا جاتا ہے۔ اور "**Genns book of world record**" میں آج بھی اس شخص کا نام لکھا ہوا ہے۔ اسے یہ اعزاز اس لئے ملا کہ اس کے پیچھے "مثبت سوچ" کی قوت کارفرما تھی۔ اس نے سوچا کہ چلے تو جانا ہی ہے تو یہ دو سال کیوں ضائع ہوں، فارغ رہنے سے مصروف رہنا ہی بہتر ہے۔ اور پھر اس کے سامنے ایک مقصد یہ بھی تھا کہ اگر عرب حکماء کی ان اہم ترین تصانیف کا ترجمہ ہو گیا تو علم کا ایک بیش بہا خزانہ اطالوی زبان میں آ جائے گا۔ چنانچہ اس کی جوان ہمتی نے ناممکن کام کو بھی ممکن بنا دیا۔

(از مولانا ذوالفقار دامت برکاتہم)

موضوع نمبر ۲۰

اللہ پر توکل سے علاج اور جدید تحقیقات

رسول صلی اللہ علیہ وسلم نے اللہ پر توکل کو کئی بیماریوں اور مشکلات میں نافع قرار دیا ہے آپ ﷺ خود بھی مشکلات میں اللہ پر توکل فرماتے اور دوسروں کو بھی اس کی تلقین کرتے احادیث نبوی صلی اللہ علیہ وسلم میں متعدد جگہوں پر توکل علی اللہ کی نصیحتیں ملتی ہیں۔ کیونکہ اللہ پر توکل کرنے سے ہی انسان مطمئن ہوسکتا ہے اس لیے کہ کسی بھی انسان کے اختیار میں کچھ نہیں محض اللہ تعالیٰ ہی کے قبضہ وقدرت میں سب کچھ ہے۔

(اللہ تعالیٰ اس کے رسولوں یوم آخرت اپنے آپ اپنی زندگی اور خوش امیدی پر (کہ بالآخر ہر چیز ٹھیک ہو جائے گی) ایمان رکھیں تقدیر پر شاکر رہیں، محبت کرنا سیکھیں اور مشکل کا حل محنت سے تلاش کریں اس طرح زندگی گزارنا سہل ہو جائے گا۔ نظریہ وحدت اور احساس خودی کے اثرات نہ صرف انفرادی سطح پر مرتسم ہوتے ہیں بلکہ ان کے نتائج اجتماعی قومی ملکی اور ثقافتی منظر پر نظر آتے ہیں اور یہ دنیا رہنے کے قابل ہو جاتی ہے۔

اس سلسلے میں جدید تحقیقات ملاحظہ کریں:

خدا کی ذات پر ایمان رکھنے والے جلد صحت یاب ہو جاتے ہیں:

پیرس (ہومیو پیتھک ورلڈ رپورٹ) خدا کی ذات پر مکمل بھروسہ اور پختہ ایمان رکھنے والے ہر قسم کے آپریشن سے جلد صحت یاب ہو جاتے ہیں۔ فرانس کی ڈی سوریز یونیورسٹی کی تازہ ترین تحقیق کے مطابق وہ افراد جن کا خدا کی ذات پر عقیدہ پختہ ہوتا ہے اور جو اس پر بھرپور ایمان رکھتے ہیں انتہائی نازک آپریشن مثلاً دل دماغ یا لبلبہ کی سرجری سے جلد صحت یاب ہو جاتے ہیں۔ تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ ایسے مریضوں کا جب اسپتال میں تجزیہ کیا گیا تو وہ عقیدت کے کمزور افراد کے مقابلے میں بہت جلد صحت یاب ہو گئے اور

انہوں نے اپنی تکالیف پر بھی قابو پالیا۔

خدا پرستی کے مشاہدات اور تجربات:

مشاہدے اور تجربے سے یہ تصدیق ہوتی ہے کہ ایمان، مثبت رویہ اور مثبت خیالات اندمال اثر ہوتے ہیں جو بحالی صحت میں اہم ہیں۔ اس حقیقت کا اعتراف اب ماہرین سائنس بھی کرتے ہیں۔ دراصل لوگوں کو ایسا سہارا چاہئے جس پر وہ بھروسہ کر سکیں۔ قادر مطلق میں ایقان سے زندگی بامعنیٰ ہو جاتی ہے۔

مذہب پر عمل کرنے' مذہبی رسومات ادا کرنے اور عبادت گاہوں میں جانے والوں کو نہایت صحت افزا ذہنی و جسمانی اثرات و فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ عبادت گاہ میں جانے والے 8 سال یا زیادہ زندہ رہتے ہیں۔ طول عمری کے علاوہ ان میں زیادہ صحت مندی اور بیماریوں کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت زیادہ ہوتی ہے۔ ان میں امراض قلب' بلڈ پریشر' عارضہ افسردگی' دیگر علالتوں اور بے وقت موت کا امکان کم ہوتا ہے۔

خدا پرستوں میں درد برداشت کرنے کی استطاعت زیادہ ہوتی ہے۔ خدا پرستی سے نظام مامونیت کو تقویت ملتی ہے۔ زندگی کے کچھ معانی اور مقصد ہونا چاہئے کہ ایمان سے امید پیدا ہوتی ہے۔

اللہ پر بھروسہ اور ایک سرجن کا قول:

ایک نامور جراحِ قلب (ہارٹ سرجن) کے بقول ''مجھے خدا تعالیٰ کی ذات پر کامل بھروسہ ہے۔ میں جراحی سے قبل عبادت کرتا ہوں جو جراحی خانے میں میرے لیے باعثِ تقویت ہوتی ہے اور میں خود کو تنہا محسوس نہیں کرتا۔''

موضوع نمبر ۲۱

غسل کرنا اور جدید سائنسی تحقیقات

پانی کی پاکی اور فوائد کی نسبت جو احادیث وغیرہ اہل اسلام کے یہاں مروی ہیں ان کی بھی چند مثالیں ذیل میں ناظرین کی دلچسپی اور معلومات میں اضافہ کرنے کے لیے درج ہیں' ملاحظہ فرمائیں۔

جس طرح کلام مجید میں وثیابك فطهر والرجز فاهجر کے ذریعہ کپڑوں کو پاک وصاف رکھنے اور میل کچیل کو دور کرنے کا حکم ہے اسی طرح حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے لباس کو صاف ستھرا رکھنے کی تاکید فرمائی...... اسی طرح حضور شافع یوم النشور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے بھی لباس کو صاف وستھرا رکھنے اور نجاست سے علیحدہ رہنے کی تاکید فرمائی۔

''ہر مسلمان پر اللہ کا یہ حق ہے کہ ہفتے میں ایک دن غسل کیا کرے اور اپنے سر اور بدن کو دھویا کرے۔'' (بخاری شریف)

اس طرح ایک حدیث ہے کہ:

''قال رسول الله صلى الله عليه وسلم من توضا فاحسن الوضوء خرجت خطاياه من جسده...... الخ.

ترجمہ: فرمایا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے کہا جو شخص اچھی طرح وضو کرے (ہاتھ منہ' پاؤں وغیرہ اچھی طرح سے دھوئے) اس کے گناہ اس کے بدن سے نکلتے ہیں۔ (مشکوۃ)

ترجمہ: حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا کہتی ہیں جب آپ ﷺ میرے گھر میں آ چکے اور بیماری کی شدت بہت ہوگئی (آپ ﷺ کو بڑے زور کا بخار تھا۔ آپ نے فرمایا ایسا کرو کہ سات مشکیں پانی کی لاؤ جن کے منہ نہ کھولے گئے ہوں وہ سب مجھ پر بہاؤ۔ شاید میرا بخار کم

ہو جائے) حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا کہتی ہیں ہم نے آپ ﷺ کو حفصہ رضی اللہ عنہا کے ایک لگن (ٹب) میں بٹھادیا اور اوپر سے مشکوں کا پانی ڈالنا شروع کیا۔ یہاں تک کہ آپ ﷺ اشارہ سے فرمانے لگے بس کرو، بس پھر آپ ﷺ باہر نکلے اور تندرست ہو گئے۔ (بخاری شریف)

قال رسول الله صلی الله علیه وسلم الحمیٰ من فیح جهنم فاطفؤها باالمآء

آپ ﷺ نے فرمایا بخار دوزخ کی بھاپ ہے۔ تم اس کو پانی سے بجھاؤ۔ (بخاری شریف)

اسی طرح فرمایا کہ: پانی شفاء ہے (مشکوۃ)

قول الله تعالى "وجعلنا من المآء کل شیئ حی افلا یؤمنون

اللہ تعالیٰ نے فرمایا۔ ہم نے ہر زندہ چیز پانی سے بنائی۔ کیا وہ اس کا یقین نہیں کرتے۔ (سورۂ مومنون)

پانی کے اتنے فوائد معلوم ہونے پر بھی اگر ہم اس سے فائدہ حاصل کرنے میں تامل کریں تو اس سے بڑھ کر ہماری جہالت بدنصیبی اور بدبختی کی اور کیا دلیل ہو سکتی ہے۔

جسم انسانی اور پانی کے تعلقات:

ہمارا جسم عناصر خمسہ (پانچ عنصروں) سے مرتب کیا گیا ہے اور عناصر خمسہ میں سے پانی بھی ایک عنصر ہے۔ اس لیے اگر پانی نہ ہو تو ہمارے جسم کی ترکیب غیر ممکن ہو جاتی ہے اور ہمارا جسم قائم نہیں رہ سکتا۔

اولاً یہ دیکھنا ہے کہ لوگ پانی کس طرح اپنے استعمال میں لاتے ہیں۔

سب سے پہلی بات اور نہایت معمولی جو روزانہ مشاہدہ میں آتی ہے۔ وہ عوام کا غسل کرنا ہے۔ ہم غسل کیوں کرتے ہیں؟ غسل کرنے سے کیا ہوتا ہے؟ اگر غسل نہ کریں تو نقصان کیا ہے؟ ان باتوں سے واقفیت کرنے کے لیے ہم کبھی غور و خوض سے کام نہیں لیتے۔ لیکن اگر اس امر پر غور کیا جائے تو ہمیں معلوم ہوگا کہ غسل ہمارے زندگی کے قیام کے لیے

نہایت ضروری ہے اور اس کے بغیر کام نہیں چل سکتا۔

غسل کرنے سے جسم ٹھنڈا ہو جاتا ہے۔ سر اور دماغ میں تراوٹ پہنچتی ہے۔ جسم صاف ہو جاتا ہے۔ بھوک کھل جاتی ہے۔ یہی فوائد حاصل کرنے کے لیے جملہ حیوانات اور انسان غسل کیا کرتے ہیں۔ جسمانی پاکی سے روحانی پاکی اور سکون حاصل ہوتا ہے جس کو ہم لوگ غسل کے بعد ہمیشہ محسوس کرتے ہیں۔ اگر ہم کسی دن موقع نہ ملنے سے غسل نہیں کرتے یا قصداً ترک کر دیتے ہیں تو سر میں گرانی معلوم ہوتی ہے اور کاہلی سے کوئی کام کرنے کو مطلق جی نہیں چاہتا۔ اس وقت ایسا معلوم ہوتا ہے کہ گویا حرارت جسمانی بڑھ گئی ہے لیکن ہم لوگ اس کی تحقیق و تفتیش نہیں کرتے۔ اس کے اسباب کو اگر ہم لوگ بخوبی معلوم کر لیتے تو شاید بہت سے امراض سے نجات مل جاتی اور طبیعت کے ذرا بھی مضمحل ہونے پر غسل کرنا بند نہ کر دیتے بلکہ متواتر دو دو تین تین اور چار چار مرتبہ غسل کر کے اپنی طبیعت کو فوراً ترو تازہ بنا لیتے۔ سردی، بخار، شکم کی بیماری وغیرہ میں سرد پانی سے غسل کرنا سب سے آسان اور بہتر علاج ہے۔

ہم اپنی روزمرہ کی غذا کے ساتھ جب کوئی اتفاق سے ثقیل غذا کھا لیتے ہیں تو وہ معدہ میں ہضم نہیں ہوتی اور اس سے انجرے اٹھ اٹھ کر جسم میں چاروں طرف پھیلا کرتے ہیں اور جگہ جگہ مرض کی تخم پاشی کیا کرتے ہیں۔

قارئین اس امر سے بخوبی واقف ہوں گے کہ انجرے کو نیست و نابود کرنے کے لیے سرد پانی اور سرد ہوا نہایت ضروری چیز ہے۔ چونکہ گرم پانی سے جو انجرے اٹھتے ہیں وہ سرد چیزوں کے اتصال سے یا سردی سے متاثر ہو کر دوبارہ پانی میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ اس لیے ہمارے جسم کے اندر نہ ہضم ہونے والی غذاء سے جو انجرے اٹھتے ہیں وہ سرد پانی سے غسل کرنے پر سردی سے متاثر ہو کر نیچے پیڑو کی طرف (زیر ناف) اتر آتے ہیں اور پھر پائخانہ اور پیشاب کی راہ سے خارج ہو جاتے ہیں یہی وجہ ہے کہ غسل کرنے کے بعد ہمارے جسم اور دماغ کو ترو تازگی حاصل ہوتی ہے اور ایسا معلوم ہوتا ہے کہ کسی قید سے ہمارا جسم رہا ہو گیا ہے۔ جسم میں چستی اور ہلکا پن محسوس ہوتا ہے اور طبیعت ہشاش بشاش ہو جاتی ہے۔ اس سے یہ صاف صاف معلوم ہوتا ہے کہ روزمرہ کا غسل ہمارے لیے کس قدر مفید اور صحت بخش ہے۔

غسل اور جدید میڈیکل سائنسی تحقیقات:

غسل کرنے سے جسم کی ہر ایک بیماری کا ازالہ ہو کر وہ خوبصورت اور سڈول بن جاتا ہے۔ مغربی ملکوں میں اس شعبہ پر کئی کتابیں لکھی جا چکی ہیں جن سے معلوم ہوتا ہے کہ تندرست رہنے کے لیے روزانہ غسل کرنا از حد ضروری ہے۔ ہمارے ملک میں اگرچہ اعلیٰ سے لے کر ادنیٰ تک سب غسل کرتے ہیں لیکن غسل کرنے کا طریقہ معلوم نہ ہونے کے باعث جو فائدہ غسل سے ہونا چاہیے اس سے محروم رہتے ہیں' جس شخص کو صحیح طریقہ غسل کا معلوم ہو اس کا جسم نہایت تندرست اور طاقتور' اس کے نظام انہضام میں پتھر تک ہضم کرنے کی صلاحیت اور آنکھوں کی بصارت نہایت تیز ہونی چاہیے۔

پروفیسر جے چشوڈ لکھتے ہیں۔ ہماری کھال جو جسم کا اوڑھنا ہے جب تک صاف ستھری رہتی ہے جسم کے مادہ فاسد کو باہر نکالتی رہتی ہے۔ جتنا غلیظ اور فاسد مادہ پیشاب اور پاخانہ کی راہ سے دن رات کے 24 گھنٹوں میں خارج ہوتا ہے اس سے دو چند اتنے ہی عرصہ میں ہماری جلد باہر نکال پھینکتی ہے۔ اس لیے جو شخص جلد کو روزانہ باقاعدہ طریقہ سے صاف نہیں کرتا وہ گویا قبض بیماری اور کمزوری کو اپنے ہاں مہمان بلاتا ہے۔

سنت کے مطابق غسل کے فوائد:

کھال یعنی جلد کو پاک صاف رکھنے کے لیے حسب ذیل طریقہ سے غسل کرنا چاہیے۔ پہلے منہ دھوؤ۔ دانت خوب صاف کرو۔ زبان خوب صاف کرو۔ اس بات کا دھیان رکھو کہ فاسد مادہ جو تھوک سے ملا ہوا ہے حلق سے نیچے نہ اترنے پائے۔

ایک قابل حکیم کا ذکر ہے کہ اسے بدہضمی کی شکایت ہوگئی۔ بہت روز تک پہلے اپنا علاج معالجہ کرتا رہا۔ کچھ فائدہ نہ ہوا۔ پھر دوسرے اطباء کی ہدایت کے مطابق علاج کرتا رہا کی تو بھی آفاقہ نہ ہوا۔ بدہضمی کا علاج سب نے کیا مگر اس کی اصل وجہ جاننے کی کسی نے کوشش نہ کی۔ آخر انہوں نے مقامی سول سرجن سے اپنا ٹیسٹ کرایا۔ سول سرجن نے بڑی محنت اور کوشش سے مرض کی جڑ بنیاد کی کھوج نکالی تو پتہ لگا کہ حکیم صاحب کے دانت بہت

پیلے رہتے ہیں اور ان کا زہر یعنی میل لعاب دھن کے ساتھ مل کر معدہ میں جاتا رہتا ہے اور وہی بیماری کا اصل سبب ہے۔ چنانچہ سرجن صاحب کی ہدایت کے مطابق حکیم صاحب نے اپنے دانتوں کی صفائی کرائی اور اس روز سے بلاناغہ مسواک کرنے کی عادت ڈالی۔ چند ہی دنوں میں حکیم صاحب کی بیماری خود بخود رفع ہوگئی اور پھر انہیں کبھی بدہضمی کی شکایت نہ ہوئی۔ اس سے ثابت ہوتا ہے کہ صحت کی بحالی کے لیے دانتوں کی صفائی کرتے رہنا ضروری ہے۔

غسل کا صحیح طریقہ:

دونوں ہاتھ اور چہرے کو خوب دھوؤ۔ چہرہ گردن اور کانوں کو خوب مل مل کر صاف کرو۔ پھر بھیگے ہوئے تولیا کو نچوڑ کر چہرہ گردن اور کانوں پر اس طرح رگڑو کہ سب خشک ہو جائیں۔ ہتھیلی کو پانی میں بھگو کر ایک بازو کو کندھے تک پانی سے بھگولو۔ پھر اسی تولیہ سے خوب رگڑ رگڑ کر خشک کرلو۔ ہتھیلی کو پانی میں بھگو کر دوسرے بازو کو کندھے تک پانی سے بھگولو۔ پھر تولیے سے خوب رگڑ رگڑ کر خشک کرو۔ گردن سے چھاتی اور پیٹ کے نیچے تک تمام حصہ جسم بطریق بالا خوب مل کر دھوؤ۔ اور تولیہ سے رگڑ رگڑ کر سکھاؤ۔ پیٹ کے نیچے رگڑو۔ جہاں جلد پر سفیدی دکھائی دے وہاں پر اتنا رگڑو کہ سفید جگہ سرخ دکھائی دینے لگے۔ دونوں پاؤں کو پانی میں بھگو کر ہاتھوں سے خوب ملو اور تولیہ سے بار بار رگڑ کر خشک کرو۔ پھر تولیہ کو کندھے پر سے پیٹھ کی طرف ڈال کر اور دونوں سروں کو دونوں ہاتھوں سے پکڑ کر اوپر نیچے خوب زور زور سے کھینچو اسی طرح کمر کے پچھلے حصہ پر بھی۔

ماحصل یہ کہ غسل کرتے وقت بھیگے ہوئے تولیہ کو نچوڑ کر اس سے پیٹ کو بار بار رگڑنے سے معدہ کی نسوں میں خون دوڑنے لگتا ہے۔ جس سے بدہضمی، قبض اور پیشاب کی بیماریاں دور ہوتی ہیں۔ آنکھوں کی پلکوں اور کنپٹیوں کے رگڑنے سے آنکھوں میں خون پہنچانے والی رگوں میں خون گردش کر کے قوت بصارت کو بے حد تقویت دیتا ہے۔ پاؤں کی پنڈلیوں کو خوب رگڑنے سے جلد کا پھٹنا اور پاؤں کی جلن رفع ہوتی ہے۔ سینے پر رگڑنے سے سینہ بڑھتا ہے۔ پھیپھڑوں میں طاقت آتی ہے۔ اسی طرح تمام اعضاء کو رگڑ رگڑ کر جتنا لال کیا جائے گا اتنی ہی پھرتی سے خون گردش کرے گا اور وہ طاقتور اور سڈول بن جائے گا۔ ڈاکٹر جشوڈ

نے لکھا ہے کہ دفع امراض اور بحالی صحت کے لیے دنیا میں اس سے بہتر غسل کوئی نہیں۔ اس کے لیے نہ تو بڑے ٹب کی ضرورت ہے اور نہ غسل خانہ کی۔ ایک چھوٹی سی بالٹی بھر پانی سے یہ غسل بہت اچھی طرح ہوسکتا ہے۔

غسل نظام اعصاب پر مقوی اثر رکھتا ہے اور تحریک پہنچا کر اسے بیدار کر دیتا ہے۔ لیکن جلد پر یہ تقویت بخش اثر حاصل کرنے کے لیے صحیح طریقے سے کام لینا ضروری ہے۔ ہمارا مقصد یہ ہوتا ہے کہ جلد میں دوران خون بہتر ہو جائے' نہ کہ اس میں امتلائے دموی (اجتماع درکودِ خون) پیدا ہو جائے۔ ہم چاہتے ہیں کہ جلد کے اعصاب کو تحریک پہنچے نہ کہ ان میں خراش اور چھیڑ زیادہ ہو کہ حد سے زیادہ حساسیت پیدا ہو جائے۔ چناں چہ اگر ہم بہت زیادہ گرم پانی استعمال کریں اور اس کے اثرات کی احتیاط کے ساتھ تعدیل نہ کریں تو نتیجہ یہ ہوگا کہ جلد کی عروق دمویہ اور خون کی رگیں پھیل کر ڈھیلی پڑ جائیں گی۔ اعصاب اس ڈھیلے پن کی خبر دماغ کو پہنچائیں گے اور اعضائے رئیسہ اس قدر خون سے محروم ہو جائیں گے' جو ان میں سے منحرف ہو کر جلد کی خون کی نالیوں کی طرف رجوع ہو جائے گا۔

جدید ہومیوپیتھی طریقہ علاج میں نہانے اور صفائی کو بہت سی بیماریوں کا علاج قرار دیا گیا ہے۔ اسی طرح کپڑوں کی صفائی' جسم کی صفائی اور جگہ کی صفائی کو بھی اسلام بہت ضروری قرار دیتا ہے۔

روزانہ غسل صحت کے لیے کیوں مفید ہے؟

روزانہ غسل کرنے سے ہر قسم کی جسمانی غذائیں جسم کو بخوبی پہنچتی ہیں' قوت عقلیہ تیز ہوتی ہے۔ نظام عصبی کا فعل' اعتدال اور قاعدے پر رہتا ہے دل کو نشاط و سرور حاصل ہوتا ہے۔ بھوک لگتی ہے یہ تمام فائدے اعضاء کو جلد کے واسطے سے حاصل ہوتے ہیں اس لیے کہ پانی جلد سے مس کرتا ہے۔

ہر روز جسم کی صفائی کیوں ضروری ہے؟

جسم کی جلد کے ہر حصے پر پسینے کے غدود ہیں اور یہ غدود تقریباً چوبیس گھنٹے مصروف رہتے ہیں۔ ہمیں یہ خیال نہ کرنا چاہئے کہ ہمارے جسم پر جب پسینے کے قطرے

نظر آتے ہیں تو پسینہ نکلتا ہے پسینے کے قطرے صرف اس وقت ہوتے ہیں جب غدود زیادہ مصروف ہوتے ہیں۔ گو ہمیں پسینے کے قطرے نظر نہیں آتے لیکن ہر وقت پسینہ نکلتا رہتا ہے۔ جلد عموماً روزانہ پچیس اونس پسینہ خارج کرتی ہے۔ پسینہ میں 99 فیصد پانی اور ایک فیصد خوردنی نمک اور دوسری چیزیں شامل ہوتی ہیں۔ پسینہ قدرے ترش ہوتا ہے۔ پسینہ میں موجود پانی آبی بخارات کی شکل میں ہوا میں چلا جاتا ہے۔ لیکن ٹھوس مادے جلد پر رہ جاتے ہیں۔ جیسا کہ سورج سمندری پانی سے صرف پانی لیتا ہے اور نمکیات چھوڑ دیتا ہے۔

جلد کتنی بھی پاک صاف کیوں نہ ہو اس پر جراثیم ضرور ہوتے ہیں اور یہ جراثیم پسینہ کے ٹھوس مادہ پر جو جلد پر رہ جاتا ہے عمل کرتے ہیں۔ اس عمل سے جلد پر ناپسندیدہ چیزیں پیدا ہوتی ہیں۔ جلد سے انہیں صاف کرنے کے لیے ہمیں روزانہ نہانے کی ضرورت ہے۔

چینی لوگوں کی صحت کا راز:

چین کے شمالی منجمد علاقے میں پینگوئن بہت بڑی تعداد میں ہیں۔ یہ جب رات کو سوتے ہیں تو سمندر کے پانی کے اوپر رات بھر میں برف کی تہ جم جاتی ہے۔ صبح ہونے پر پینگوئن سمندر کے اوپر جمی ہوئی برف کی تہہ کو توڑتے ہیں اور ٹھنڈے پانی سے نہاتے ہیں۔

چین کے ستر سالہ زاؤ کے کہتے ہیں کہ روزانہ صبح کے غسل کی عادت نے مجھے اور میری شریک حیات کو ہمیشہ صحت مند رکھا ہے۔ میری بیوی اب بھی اتنی صحت مند ہے کہ وہ صبح تڑکے سردی کے دنوں میں بستر سے باہر نکلتی ہے اور چار منزلہ عمارت سے نیچے اتر کر دودھ لے کر آتی ہے اور اسے آج تک نزلہ زکام نہیں ہوا ہے۔

چین میں فان زیوکن Fai xuckun نامی ایک صاحب نے ہاربن ونٹر کے نام سے ایک انجمن قائم کی ہے۔ وہ اور ان کے کلب کے دیگر ارکان روزانہ صبح سویرے شدید سردی میں غسل کرتے ہیں۔ یہاں 1985 میں سب سے کم درجۂ حرارت 37.5 ڈگری سینٹی گریڈ ریکارڈ کیا گیا تھا۔ وہ کہتے ہیں کہ صبح غسل کرنے کا مقصد جسم کو تازگی اور چستی فراہم کرنا ہے۔ کلب کے چیئرمین فان زیوکن اپنے کلب کے دیگر ارکان کے ہمراہ روزانہ دوڑ لگاتے ہیں اور ہلکے پھلکے کپڑے پہن کر نہاتے ہیں۔ کلب کے ایک 40 سالہ رکن ژن زیوجن

کہتے ہیں کہ یہ بہادر لوگوں کا کھیل ہے۔

جو لوگ صحت مند رہنا چاہتے ہیں انہیں روزانہ صبح غسل کرنا چاہئے۔ اس عادت سے متعدد امراض دور ہی رہتے ہیں اور متعدد امراض سے نجات مل جاتی ہے۔

غسل سے امراض دور ہوتے ہیں:

حکیم نور محمد کہتے ہیں کہ غسل سے امراض دور ہو جاتے ہیں۔ اب اسی عنوان کے تحت چند ثبوت معہ امثال پیش کرتا ہوں۔ ان امثال میں دو ممالک کے باشندوں کی طرز بود و باش پر تبصرہ کرتے ہوئے پہلی مثال جو ان میں سے بیان کرتا ہوں وہ ملک اڑسیہ کی مثال ہے۔

ملک اڑسیہ کے لوگ بخار ہو جانے پر رسماً یا علاجاً دن میں دو بار عموماً سرد پانی سے غسل کرتے ہیں اور باسی چاول کھاتے ہیں۔ اسی سے ان کا بخار جاتا رہتا ہے۔ اس غسل اور باسی چاول کے اندر وہی تاثیر پوشیدہ ہے جو بخارات کو زائل کرنے کے لیے کافی ہے۔ یعنی سرد پانی سے غسل کرنے اور باسی چاول کھانے سے جسم کے اندر کے جمع شدہ خراب انجرے (بخار) پانی ہو جاتے ہیں اور بخار رفو چکر ہو جاتا ہے۔ اڑسیہ کی مانند مشرقی بنگال کے دیہاتوں میں بھی اسی طرح بخار آنے پر سرد پانی سے غسل کرنے اور باسی چاول کھانے کے عادی ہیں اور اس طریقہ علاج سے ان لوگوں کا سخت سے سخت بخار بھی کافور ہو جاتا ہے۔ ڈاکٹر لوئی کوہنی کا کہنا ہے کہ چوسٹ فادرنپ اور لینڈ لیئر علمائے سائنس کے ایجاد کردہ اصول غسل پر میں نے خاص اپنی بیماریوں کے علاوہ گھر بھر کے امراض کو جس طرح پر دور کیا ہے (علاج کیا ہے) اس کا ذکر ذیل میں بطور مثال پیش کرتا ہوں۔

میرے بڑے لڑکے کے گلے کا کوا بڑھ جانے سے اسے بڑے زوروں کا بخار ہوا۔ اس کو دن میں دو بار ہپ باتھ کرایا۔ بس وہ بالکل تندرست ہو گیا۔ میرے منجھلے لڑکے کو پھوڑا نکل آیا تھا۔ ساتھ ہی ساتھ نہایت زور شور سے بخار بھی ہو آیا تھا۔ میں نے اسے بھی دن میں دو بار غسل کرایا اور پھوڑے پر گیلی مٹی کی پٹی باندھی جس سے اس کا بخار اور پھوڑا دونوں اچھے ہو گئے۔

میری عورت کو پرانے دمہ کی بیماری ہے میں نے انہیں پانچ مہینہ تک لگاتار دن

میں دو بار رہپ باتھ کرایا۔ جس کا نتیجہ یہ ہوا کہ ان کی بیماری روپیہ میں بارہ آنہ کم ہوگئی۔ اب امید ہے کہ چند دنوں میں باقی چوتھائی حصہ مرض بھی جاتا رہے گا۔

میرا چھوٹا بچہ جو کہ صرف ایک سال کا ہے جب اس کے جسم میں کوئی مرض ظاہر ہوتا ہے اسی وقت شکم پر سرد پانی کی پٹی دینے اور دس پندرہ منٹ تک سیز باتھ کرانے سے فوراً آرام ہو جاتا ہے۔ کھانسی زکام، پیچش، شکم کے امراض یعنی قبضیت وغیرہ وغیرہ تمام امراض اسی طریقہ علاج سے اس قدر جلد چشم زدن میں دور ہو جاتے ہیں کہ کوئی شخص بغیر اپنی آنکھوں کے دیکھے ہوئے یقین ہی نہیں کر سکتا۔ خونی پیچش تین دن میں ختم ہوگئی۔

یہ مذکورہ بالا باتیں خاص میرے تجربہ میں آچکی ہیں کسی کی سنی سنائی یا من گھڑت باتیں نہیں۔

معمولی طور سے غسل کرنے کی بہ نسبت سائنس کے اصول کے مطابق غسل کرنا زیادہ مفید ہے۔ اور خاص کر مریضوں کے لیے تو یہ نہایت ضروری ہے۔

ایک صاحب کہتے ہیں کہ ایک بار میرے دو بھتیجوں کو ایک ہی ساتھ باری کا بخار آ گیا۔ اس وقت یہ دونوں الوبیٹریا میں رہتے تھے۔ ماہ ڈیڑھ ماہ بخار کی سخت تکالیف جھیلنے کے بعد ان کا بخار کم ہو گیا۔ لیکن بخار کی حرارت سو درجہ تک برابر قائم رہتی تھی۔ شکایت کسی طرح نہ گئی۔ اس عرصہ دراز میں غسل نہ کرنے سے جسم کے سارے مسامات میلی اور کثافت سے بند ہو گئے تھے۔ یہی وجہ تھی کہ سوڈگری کا بخار کسی طرح دور نہیں ہوتا تھا۔ اگرچہ لاکھوں دوائیں بھی کی گئیں۔ مگر فائدہ خاک نہ ہوا۔ انہیں ایام میں والدہ اپنے مکان سے الوبیٹریا آ پہنچیں۔ لڑکوں کی یہ حالت دیکھ کر ہم لوگوں پر بگڑنے اور غصہ کرنے لگیں کہ بس ڈاکٹروں کے چکروں میں پڑ کر تم ان بچوں کی جان لینا چاہتے ہو۔ بہر کیف انہوں نے بچوں کی اپنے طریق پر دوا کی یعنی دس دن ان دونوں کو اچھی طرح سرد پانی سے غسل کرایا۔ اس کے بعد ہی دونوں کی تپاؤ زردہ حرارت جاتی رہی۔ پھر تو والدہ نے ان کو اسی طرح نہلا دھلا کر ہفتہ عشرہ میں ان کو بالکل چنگا کر دیا۔

ایک اور صاحب کا کہنا ہے کہ چھوٹی بہن تقریباً 65 برس کی ضعیفہ ہے۔ اس کی سسرال نکلی ضلع کے ڈینوڈیا لکا نامی گاؤں میں ہے۔ یہ گاؤں ملیریا کا گھر ہے۔ بہن صاحبہ روزانہ صبح غسل کرتیں اور شام کو ہاتھ پاؤں دھولیتیں۔ اس وجہ سے وہ آج تک بخار کے حملہ

سے محفوظ ہیں۔ اگر شاذونادران کو کبھی بخار ہو جاتا تو اس وقت وہ لگاتار غسل کیا کرتی تھیں اور بخار دم دبا کر بھاگ جاتا۔ مجھے معلوم ہے کہ یہ علاج بصورت غسل ان کو والدہ سے ترکہ میں ملا تھا اور قدرت نے اس علاج سے ان کو آج تک بالکل تندرست اور کام کاج کرنے کے قابل بنا رکھا ہے۔ آج بھی دو چار یا پانچ سو آدمیوں کے کھانے کا انتظام کر سکتی ہیں۔ ان کے جسم میں اب تک اس قدر طاقت قائم رہنے کا اصل سبب ان کا دن میں دو مرتبہ کا غسل کرنا ہی معلوم ہوتا ہے۔ کیونکہ غسل تمام مرضوں کو دور کرنے والا ہے۔

جنابت کی حالت میں غسل اور میڈیکل سائنس کی جدید تحقیقات:

حکیم سید کمال الدین حسین ہمدانی لکھتے ہیں کہ "طب شاہد ہے کہ (جنابت کی حالت میں) پسینہ بھی کثیف ہو جاتا ہے اور پسینہ سے جو میل کچیل جسم پر جم جاتا ہے اس کو اگر مل کر صاف نہ کیا جائے تو موجب خارش و داد وغیرہ ہوتا ہے۔ غسل کی پابندی کرنے والے مذکورہ جلدی امراض سے محفوظ و مامون رہتے ہیں.......... امراض کے دفعیہ کے علاوہ غسل کا ایک بڑا فائدہ یہ ہے کہ غسل سے جسم میں تازگی اور توانائی پیدا ہوتی ہے۔ افکار رفاسدہ سے دل و دماغ آزاد ہو جاتے ہیں اور قلب میں فرحت و انبساط اور فرائض کی ادائیگی کے لیے ایک جوش وخروش انسان محسوس کرتا ہے۔ جس سے صحت بہتر رہتی ہے۔

موضوع نمبر ۲۲

معجزہ شقُّ القمر اور جدید سائنسی تحقیقات

معجزہ شقُّ القمر کی تفصیل

حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے معجزات میں سے قرآن پاک کے بعد یہی عظیم الشان معجزہ ایسا ہے جس کا ذکر کتاب حق میں بالوضاحت آیا ہے۔ جس کی تفصیل ہم ذیل میں درج کرتے ہیں، جو بخاری شریف، صحیح مسلم اور جامع ترمذی میں مفصلاً مذکور ہے۔

ہجرت سے پانچ برس پہلے مکہ شریف میں جب کہ حج کا زمانہ تھا اور مقام منیٰ میں کفار عرب جمع تھے اور عہد جاہلیت ہی سے اس زمانہ میں یہاں جمع ہوا کرتے تھے حضور انور علیہ الصلوٰۃ والسلام ان کے پاس تبلیغ دینِ حنیف کے لیے تشریف لے گئے، اور ان کو سمجھاتے تھے، آدھی رات کا وقت ہوگا۔ کافروں نے آپ سے نبوت کی نشانی طلب کی۔ حضرت عبداللہ بن مسعود رضی اللہ عنہ جو اس واقعہ کے وقت موجود تھے اور اپنی آنکھوں سے یہاں کا حال دیکھا تھا۔ بیان کرتے ہیں کہ آپ نے ''شق القمر'' کا معجزہ دکھایا۔ چاند پھٹ گیا۔ ایک ٹکڑا جبل ابوقیس پر تھا، تو دوسرا کوہ قیقعان یا سویدا پر۔ یعنی ایک مشرق کی طرف تو دوسرا مغرب کے رخ پر، اور حرا، ان دونوں ٹکڑوں کے درمیان تھا۔ جب مجمع نے اچھی طرح یہ نظارہ کرلیا، تو اس کے بعد دونوں ٹکڑے مل گئے۔ یہ دیکھ کر کفار نے کہا کہ محمد ﷺ نے ہم پر جادو کردیا ہے۔ تو ان میں سے بعض نے یہ کہا کہ اگر ہم پر جادو کردیا ہے تو دوسرے اور لوگ جو یہاں نہیں ہیں، ان پر تو وہ جادو نہیں کرسکتے اور مقامات سے لوگوں کو آنے دو کہ وہ کیا کہتے ہیں، چنانچہ جب دور دور کے لوگ مکہ پہنچے تو ان سے اس واقعہ کی تصدیق حاصل ہوئی۔ اور اس کے ساتھ ہی جبرئیل امین علیہ السلام یہ آیتیں لے کر نازل ہوئے۔

قرآن کریم میں معجزہ شق القمر کا ثبوت

اقتربت الساعته و انسق القمر و ان یروا ایة یعرضوا
ویقولو سحر مستمرo (پارہ 27 سورہ قمر آیت 1,2)

ترجمہ: قیامت نزدیک آ گئی اور چاند شق ہو گیا اور اگر کافر (کوئی سا بھی) نشانہ دیکھیں (تو) اس سے منہ ہی پھریں اور کہیں کہ یہ تو جادو ہے، جو پہلے سے ہوتا آیا ہے۔

جاننے والوں کو معلوم ہے کہ آسمانی چیزوں پر جادو محال ہے۔ بعض نادان ان آیتوں میں ''شق القمر'' کے تذکرہ کو قرب قیامت کا واقعہ سمجھتے ہیں۔ لیکن اس میں انشق ماضی کا صیغہ ہے، جس کے معنی ''پھٹ گیا'' کے ہیں، نہ کہ مستقبل کا صیغہ (پھٹ جائے گا) بقول امام شوکانی صاحب فتح القدیر کے کہ بعد کے ٹکڑے میں یہ الفاظ کہ یہ کافر اگر کوئی نشانی دیکھ لیں تو منہ پھیر لیں، اور کہیں کہ یہ تو جادو ہے۔ جو سدا سے ہوتا آیا ہے، اس کا کیا مطلب ہوگا۔ قیامت سامنے آ جانے کے بعد، اس کے انکار کے کیا معنی، وہاں تو دم زدن کی مہلت بھی نہ ہوگی اور واقعہ قیامت کو پہلے سے ہوتا چلا آیا جادو، کوئی کیسے کہہ سکتا ہے۔ صحابہ کرام تابعین و تبع تابعین تک اس معجزے کے بارے میں کہیں کوئی اختلاف نہ تھا۔ لیکن مولانا امیر علی، صاحب تفسیر مواہب الرحمٰن نے یہ سچ فرمایا ہے کہ جب مسلمانوں نے یونانی فلسفہ وھیت کی کتابیں ترجمہ کیں، اور ان کو پڑھنا شروع کیا، تو ان سے متاثر ہو کر بعض بدنصیب اور کچے لوگوں نے ان آیات میں بھی تاویل کی جرأت کی جیسا کہ ہم اپنے اس دور میں مغربی علوم کے سبب بعضوں کا یہی حال پاتے ہیں۔ اگر نعوذ باللہ یہ معجزہ رونما نہ ہوتا تو کفار عرب کے منہ پر اس طرح (آیتوں کا) جھوٹا دعویٰ کیسے کیا جا سکتا تھا۔

ممکن ہے کہ کسی کے دل میں یہ فتنہ بھی گزرے کہ دنیا کے دوسرے ملکوں میں بھی، معجزہ شق القمر کیوں نہیں دیکھا گیا، تو اس کا جواب علماء نے بہت تفصیل سے دیا ہے، مختصراً اتنا سمجھ لیجئے کہ آپ جانتے ہیں کہ کتنے چاند گرہن اور سورج گرہن ہوتے رہتے ہیں جو ہر جگہ دکھائی نہیں دیتے، رمضان اور عید کے چاند کے موقوں پر بھی ممالک کے فرق سے، جو اختلافات رونما ہوتے رہتے ہیں، ہم اس سے بھی بے خبر نہیں ہیں۔

نیز آپ کو یہ بھی معلوم ہے کہ آدھی دنیا میں رات اور آدھی دنیا میں دن رہتا ہے' اور زمین کے کروی شکل ہونے سے ممالک کے لحاظ سے' اس کے بہت سے افق' نشیب و فراز میں بٹتے ہیں اور جو ممالک افق مکہ میں داخل ہیں' ان سب نے دیکھا (جن کو کہ اس واقعہ کی آدھی رات کے وقت دیکھنے کی توفیق ہوئی) اور ہندوستان کی تاریخوں میں تو بلیاں کے راجہ کا معجزۂ شق القمر کو دیکھ کر اسلام لانے کا واقعہ کافی مشہور ہے۔

مدت سے ہے آوارۂ افلاک مرافکر
کردے اسے اب چاند کے غاروں میں نظر بند
کہتا ہوں وہی بات سمجھتا ہوں جسے حق
نہ آبلۂ مسجد ہوں' نہ تہذیب کا فرزند

(اقبال)

معجزۂ شق القمر اور جدید تحقیقات:

فضائے عالم میں' زمین کا سب سے قریبی پڑوسی (چاند) ان دونوں کا باہمی فاصلہ' دو لاکھ میل سے کچھ زائد بتایا جاتا ہے۔ پرانے فلکی اس کو سات سیاروں میں سے ایک اور سلسلے میں پہلا سمجھتے تھے۔ نئے دور کی تحقیقات نے اسے سیاروں کی محفل سے نکال باہر کیا ہے اور اس کی بجائے زمین کو جگہ دی ہے۔ اس کرہ سے آگے انسانی راکٹوں کے پہنچ جانے کے دعوے کی بنیاد پر' یہ سمجھا جاتا ہے کہ قدماء کا یہاں سے آسمان اول کا جو تصور تھا وہ غلط ہے۔ چاند کا قطر یا عرض دو ہزار دو سو میل ہے' اس میں ہوا نام کی کوئی چیز نہیں اسی طرح نمی' کہر یا بادل یا آتش فشانی کیفیت میں سے بھی کوئی چیز نہیں۔ ان ہی وجوہ سے سائنس دان کہتے ہیں کہ اپنی تخلیق کے وقت سے اس کے جو حالات و کیفیات ہیں' وہ ویسے ہی غیر متغیر باقی ہیں اس کرہ پر سردی اتنی شدید کہ قطب شمالی کا تذکرہ ہی کیا۔ اندازہ کیا گیا ہے کہ درجۂ صفر پر کہ (جہاں پانی جمنے لگتا ہے) اس سے کوئی دو سو درجے نیچے ہوگی۔ سورج سے چار سو گنا' اور زمین سے کوئی گیارہ گنا سے کچھ زاید ہی چھوٹا ہے' اس کی کشش ثقل زمین سے 6 گھنٹے کم سمجھی جاتی ہے۔

روس نے 13 ستمبر 1959ء کو دعویٰ کیا کہ لونک نمبر 2 کے ذریعے روس کا پرچم

چاند پر نصب کیا گیا ہے' پھر 14 اکتوبر 1959 کو ایک اور دعویٰ کیا کہ اس کے اس دوسرے رخ کی تصویر لینے میں اس نے کامیابی حاصل کی ہے۔ جو زمین سے نظر نہیں آتا' اور جسے دنیا کے سامنے پیش بھی کر دیا گیا ہے۔ اس کے دیکھنے سے معلوم ہوتا ہے کہ سامنے کے رخ کے مقابلہ میں اس حصے میں بہت ہی کم پہاڑ وغیرہ ہیں۔ دیکھئے آگے کیا انکشافات ہوں گے۔

چاند کا کرہ ہی ایک ایسا ہے' جس کے چپے چپے کو دوربینوں کے ذریعے دیکھا جا چکا ہے۔ جس کے متعلق برطانیہ اور امریکہ کے ہیئت دانوں اور رصدگاہوں نے بڑی بڑی ضخیم کتابیں لکھی ہیں' اور اس کے نقشے چھاپے ہیں' ان میں سے دو کتابوں کے نام درج کیے جاتے ہیں' آپ چاہیں تو ان کا مطالعہ فرما سکتے ہیں۔

(1) SUN, MOON AND STARS BY SKILLING AND RECHARDSON.

(2) THE MOOND BY DR.H. PERCYWILLKINS AND PRICK MOOR (LONDON)

بہر حال ایک عرصہ سے اس کرہ کی چھان بین برابر جاری ہے۔ شکاریوں کی معمولی دوربین سے 9-10 تاریخ کے چاند کو آپ بھی دیکھیں۔ تو عجیب تماشا پائیں گے اور آپ کو ایسا معلوم ہوگا کہ یہ ہماری دنیا سے ملتی جلتی سرزمین ہے' جس میں نشیب و فراز' پہاڑ اور میدان ہیں' سطح پر چیچک کے داغوں جیسی کیفیت ہے۔

چاند پر پراسرار شگاف اور درزیں:

چاند پر چند چیزیں ایسی پراسرار مشاہدہ ہوتی ہیں کہ جن کو دیکھ کر اہل ہیئت ابھی تک شش و پنج میں مبتلا ہیں۔ کئی مقامات پر درزیں (Rills) پائی جاتی ہیں' جن کے متعلق ان کا خیال ہے کہ جس وقت چاند ٹھنڈا ہو کر سکڑ رہا تھا' اس زمانہ میں' اس میں یہ شگاف پڑ گئے ہیں' جو ایسے معلوم ہوتے ہیں' جیسے کہ سیلاب کے بعد زمین کے خشک و شفق ہو جانے سے نظر آیا کرتے ہیں۔ ان درزوں سے زیادہ عجیب و غریب چمکتی لکیریں ہیں' جو چاند کے کوہ و صحرا کو مسلسل طے کرتے ہوئے میلوں تک چلی گئی ہیں' ساتویں شب کے بعد جیسے جیسے چاند بڑھتا جاتا ہے' نمایاں طور پر دکھائی دیتی ہیں' حتیٰ کہ چودھویں رات کو ان کا بہت ہی

واضح اور صاف مشاہدہ ہوتا ہے' چاند کے جنوبی سرے پر ایک دہانہ ہے' جس کا نام Tycho ٹائکو رکھا گیا ہے' یہاں سے یہ لکیریں شروع ہو کر چاند کے کرہ پر بالکل اسی طرح پھیلی ہوئی معلوم ہوتی ہیں' جیسے کہ دنیا کے گلوب پر' طول بلد کی لکیریں کھینچی ہوتی ہیں۔

ان باتوں کے علم کی وجہ سے ہمارا ذہن معجزۂ ''شق القمر'' کی طرف منتقل ہوتا ہے اور خاص طور پر' اس سبب سے بھی کہ جب یہ کہا جاتا ہے کہ اپنی تخلیق کے وقت سے چاند کے جو کیفیات و حالات ہیں وہ ویسے ہی غیر متغیر باقی ہیں' غیر مسلم اقوام تو صرف ذوق جستجو میں کسی متعین مقصد کے بغیر ڈیڑھ سو سال سے اس کی تحقیقات و مشاہدات میں مصروف ہیں۔ لیکن کیا مسلم علماء و محققین کی جماعت بھی اس دریافت کی طرف متوجہ ہو گی کہ' معجزۂ شق قمر کا جو وقوع عمل میں آیا تھا اس کے آثار اب بھی اس کرۂ پر باقی ہیں؟ اس قادر مطلق کو اتصال عنایت فرمایا تو ایسا جڑا ہو کہ اس کا کوئی نشان نہ ہو' یا آثار و علامتیں باقی بھی رکھی ہوں' اور یہ پر اسرار شگاف اور لکریں اسی کی یادگار ونشان دہی کرتی ہوں۔ دونوں امر ممکن ہیں۔ آقائے نامدار کو اس معجزہ کی عطا میں بہت سے جہات لیے ہوئے قدرت نے کئی مصالح اور راز وابستہ رکھے ہوں' کہ زمین ک سب سے قریبی کرۂ سماوی یہی ہے' اور انسان اس پر ہی پہنچنے کی توقعات میں مبتلا ہے' وہ اندازہ کر رہا ہے کہ 5 دن میں اس پر اتر پڑے گا۔

روسی خلابازوں کی بھیجی گئی تصویروں میں چاند پر دراڑوں کا واضح ثبوت

روسی امریکی خلائی جہازوں سے چاند کی لی گئی جو تصاویر شائع ہوئی ہیں ان سے یہ واضح ہے کہ چاند کی سطح پر ایک دراز ہے کہ جو پورے چاند کو محیط ہے اور یہ تصویر 27 اگست 1969 کو اخبار پاکستان ٹائمز لاہور میں شائع ہو چکی ہے۔

واشنگٹن کے خلائی ریسرچ منسٹر میں ایک مصری سائنسدان فاروق الباز کام کر رہے تھے' وہ ہندوستان میں انڈین اسپیس ریسرچ منسٹر کے خصوصی اجلاسوں میں شرکت کے لیے انہی ایام میں انڈیا آئے تھے۔ انہوں نے انڈیا آتے ہوئے کچھ دیر قاہرہ میں قیام کیا تھا اور صدر سادات کو مریخ کی وادی قاہرہ کا ایک ماڈل پیش کیا تھا۔ کیونکہ مریخ کی اس وادی کا وادی قاہرہ سے مشابہت کی بنا پر اس کا نام وادی قاہرہ رکھا گیا ہے۔ ڈاکٹر موصوف نے صدر سادات کو اس قرآن کا بھی ایک ورق پیش کیا جو اپالو 15 کے ذریعہ چاند پر بھیجا گیا

اور جب خلا باز چاند پر پہنچے تھے تو انہوں نے اہل زمین کو سلام کرتے ہوئے یہ کلمات بھی کہے تھے۔ ''مرحبا اھل الارض من ایندریو'' یعنی اہل زمین کو چاند گاڑی ایندریو سے سلام۔ ان الفاظ کا عربی ریکارڈ بھی سادات کو دیا گیا اور چاند کی سطح سے لی گئی عربی ممالک کی ایک رنگین تصویر بھی دی گئی۔ اس کے علاوہ ڈاکٹر فاروق الباز نے صدر سادات کو چاند کی ایک تصویر بھی پیش کی کہ جس میں وہ طویل دراڑ صاف دکھائی دیتی ہے کہ جو چاند کی پوری سطح پر موجود ہے اور جس کا سائنسدانوں نے عرب دراڑ نام رکھا ہے یہ تصویر مصر کے خلا بازی کے ریسرچ میٹر میں رکھ دی گئی ہے۔

موضوع نمبر ۲۳

اعتدال پسندی اور جدید سائنسی تحقیقات

ہر کام میں اعتدال اور سادگی کا لحاظ رکھیے۔ جسمانی محنت میں دماغی کاوش میں ازدواجی تعلق میں، کھانے پینے میں، سونے اور آرام کرنے میں، فکرمند رہنے اور ہنسنے میں تفریح اور عبادت میں، رفتار اور گفتار میں غرض ہر چیز میں اعتدال اختیار کیجئے اور اس کو خیر و خوبی کا سرچشمہ تصور کیجئے۔

نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے۔

''خوش حالی میں میانہ روی کیا ہی خوب ہے ناداری میں اعتدال کی روش کیا ہی اچھی ہے اور عبادت میں درمیانی روش کیا ہی بہتر ہے۔''

(مسند بزاز۔ کنز العمال)

سوان جانسن کی لمبی عمر کا راز:

کیلی فورنیا کے شہر بیامونٹ کے باشندے سوان جانسن کے خیال میں ان کی طبعی عمر کا راز ان کی خوش مزاجی، بھرپور نیند اور کھانے پینے میں اعتدال میں مضمر ہے۔

بے اعتدالی کا نقصان:

اعتدال کے بغیر انسان اپنی زندگی کو کامیابیوں کی راہوں پر نہیں ڈال سکتا اور بے اعتدالی تباہ کن ہے۔ بے اعتدالی جاری ہو اور عمدہ غذائیں استعمال ہوں تو ان کا کوئی فائدہ نہیں ہوسکتا۔ مناسب مشورہ یہ ہے کہ اپنے دست و بازو کو قابو میں کیجیے اور جذباتِ فاسدہ پر قابو حاصل کیجئے۔

زندگی کے ہر معاملے میں اعتدال اسلامی تعلیمات کی روشنی میں

ا:......کھانے میں اعتدال:

اذا اقل الرجل الطعام ملا جوفه نوراً

جوکم کھاتا ہے اس کا اندرون نور سے بھر جاتا ہے۔

کلو افی انصاف البطون.

آدھے پیٹ کھانا کھایا کرو۔

ماذين الله رجلا بزينة افضل من عفاف بطنه ان كثرة الا كل شؤم

خدا نے انسان کو اس سے زیادہ کوئی زینت کی چیز نہیں دی کہ وہ اپنے معدے کو صحیح وتندرست رکھے۔ بہت کھانا بدبختی اور نحوست کی علامت ہے۔

المومن يا كل فی معی واحدٍ والكافر يا كل فی سبعة امعاء (ترمذی)

مومن ایک آنت بھر کھاتا ہے اور کافر سات آنت بھر کھاتا ہے۔

زیادہ کھانے سے چونکہ معدہ خراب ہوجاتا ہے اور معدے کی صحت (تندرستی پر پورے جسم کی صحت وتندرستی موقوف ہے) چنانچہ آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم نے ذیل کی حدیث میں کیسی حکمت آمیز بات فرمائی ہے:

المعدة حوض البدن والعروق اليهاواردة فاذا صحت المعدةصدرت العروق بالصحة واذا فسدت معدة صدرت العروق باالسقم (بیهقی)

معدہ بدن کے لیے حوض ہے اور رگیں اس کی طرف آنے والی نالیاں ہیں۔ اس لیے اگر معدہ صحیح وتندرست ہے، تو رگیں صحت لے کر لوٹیں گی اور اگر معدہ ہی مریض اور بیمار ہے، تو رگیں بھی اس سے بیماری حاصل کریں گی۔

حضرت عمر رضی اللہ عنہ اکثر فرمایا کرتے تھے:

''اے مسلمانو! کھانے پینے میں زیادتی سے بچو' کیونکہ یہ عادت جسم کو بگاڑتی ہے' بیماری پیدا کرتی ہے اور نماز سے غافل کرتی ہے۔ تم پر لازم ہے کہ کھانے پینے میں اعتدال سے کام لو' کیونکہ اعتدال کی عادت سے جسم کی اصلاح ہوتی ہے اور فضول خرچی نہیں ہوتی۔''

۲:......جماع میں اعتدال:

آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم اس کی نسبت فرماتے ہیں:

یکفی المومن الوقعته فی الشهر

مسلمان آدمی کو مہینے میں ایک مرتبہ (صحبت کرنا کافی ہے۔ آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم کے اس قول کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ نے ہر شخص کے لیے ایک ماہ کا کوئی ضابطہ مقرر فرما دیا ہے' حدیث میں کافی کے نقطہ کی موجودگی بتاتی ہے اگر کوئی شخص اس قاعدے پر عمل کرے گا تو جہاں تک اس کی حقیقی جنسی ضرورت کا تعلق ہے' وہ اس سے پوری ہو جائے گی۔ یہ گویا عمومی ہدایت ہے جس کا مقصد یہ بتانا ہے کہ کثرت جماع بہر حال نقصان دہ ہے۔ ایک شخص کو اپنی جسمانی قوت سے زیادہ اس عمل کو نہیں کرنا چاہیے۔

حکمائے اسلام کا مقولہ ہے:

من قل جماعه فهو اصح بدناو انقیٰ جلد او اطول عمرا

جو شخص کم جماع کرتا ہے' اس کا بدن تندرست اور جلد صاف اور پاکیزہ رہتی ہے اور اس کی عمر دراز ہوتی ہے۔

معتدل ریاضت جسمانی بھی صحت کو قائم رکھنے اور زندگی کو بڑھانے کے لیے ضروری ہے۔ دین اسلام نے جہاں روحانیت کو بڑھانے کی تلقین کی ہے وہاں جسمانی ریاضت اور ورزش کی ضرورت بھی متوجہ کیا ہے۔ طوالت مانع ہے، ورنہ اس ضمن میں بھی حکماء اسلام کے اقوال پیش کیے جاتے۔

طاقت سے زیادہ کام کی ممانعت اور جدید سائنسی تحقیقات

اسلام میں برداشت سے زیادہ جسم پر بوجھ ڈالنے کی ممانعت:

اپنے جسم پر برداشت سے زیادہ بوجھ نہ ڈالیے، جسمانی قوتوں کو ضائع نہ کیجئے، جسمانی قوتوں کا یہ حق ہے کہ ان کی حفاظت کی جائے اور ان سے ان کی برداشت کے مطابق اعتدال کے ساتھ کام لیا جائے۔

حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے۔ ''اتنا ہی عمل کرو جتنا کرسکنے کی تمہارے اندر طاقت ہو۔ اس لیے کہ خدا نہیں اکتاتا یہاں تک کہ خود تم ہی اکتا جاؤ۔'' (بخاری)

آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا اپنے نفس کو ایسی آزمائش میں نہ ڈالے جو اس کے لیے ناقابل برداشت ہو۔

قبیلہ باہلہ کی ایک خاتون حضرت مجیبہؓ بیان کرتی ہیں کہ ایک بار میرے ابا نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے ہاں دین کا علم حاصل کرنے گئے اور دین کی کچھ اہم باتیں معلوم کرکے گھر واپس آ گئے پھر ایک سال کے بعد دوبارہ آپ ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوئے (تو نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ان کو بالکل نہ پہچان سکے) تو انہوں نے پوچھا یارسول اللہ ﷺ کیا آپ نے مجھ کو پہچانا نہیں؟ نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا۔ ''نہیں میں نے تو نہیں پہچانا۔ اپنا تعارف کراؤں؟'' انہوں نے کہا کہ میں قبیلہ باہلہ کا ایک فرد ہوں۔ پچھلے سال بھی آپ کی خدمت میں حاضر ہوا تھا۔'' تو نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے کہا کہ ''یہ تمہاری حالت کیا ہو رہی ہے پچھلے سال جب آئے تھے تب تو تمہاری شکل و صورت اور حالت بڑی اچھی تھی۔'' انہوں نے بتایا کہ جب سے آپ کے پاس سے گیا ہوں اس وقت سے اب تک برابر روزے رکھ رہا ہوں، صرف رات میں کھانا کھاتا ہوں آپؐ نے فرمایا کہ تم نے خوامخواہ اپنے آپ کو عذاب میں ڈالا (اور اپنی صحت برباد کرڈالی) پھر آپ نے ہدایت فرمائی کہ رمضان میں مہینے بھر میں روزے رکھو اور اس کے علاوہ ہر مہینے ایک روزہ رکھ لیا کرو۔'' انہوں نے کہا۔ ''حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ایک دن سے زیادہ کی

اجازت دیجیے۔'' ارشاد فرمایا' اچھا ہر مہینے میں دو روزے رکھ لیا کرو۔ انہوں نے پھر کہا کہ حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کچھ اور زیادہ کی اجازت دیجیے۔ آپ ﷺ نے فرمایا اچھا ہر مہینے میں تین دن' انہوں نے کہا حضور ﷺ کچھ اور اضافہ فرمائیے۔ آپ نے فرمایا۔ اچھا ہر سال کے محترم مہینوں میں روزے رکھو ایسا ہی ہر سال کرو۔'' یہ ارشاد فرماتے ہوئے آپ ﷺ نے اپنی تین انگلیوں سے اشارہ فرمایا ان کو ملایا پھر چھوڑ دیا۔ (اس سے یہ بتانا مقصود تھا کہ رجب' شوال' ذیعقدہ اور ذی الحجہ کے روزے رکھا کرو اور کسی سال ناغہ بھی کر دیا کرو) اور نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے۔ ''مومن کے لیے مناسب نہیں ہے کہ وہ اپنے کو ذلیل کرے۔'' لوگوں نے پوچھا۔ ''مومن بھلا کیسے اپنے آپ کو ذلیل کرتا ہے۔'' ارشاد فرمایا ''وہ اپنے آپ کو ناقابل برداشت آزمائش میں ڈال دیتا ہے۔

(ترمذی)

جسم کے حقوق

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے جسم کے حقوق کا تذکرہ کرتے ہوئے فرمایا۔

''بیشک تمہارے جسم کا تمہارے اوپر حق ہے۔'' دوسری روایت میں ہے۔ ''بیشک تمہارے نفس کا تم پر حق ہے؟''

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی یہ حدیث ہر ایک مومن کے لیے اعلیٰ رہنمائی ہے۔ کہ نفس کا تم پر حق ہے اور جسم کا بھی تم پر حق ہے۔ پس نہ نفس جسم کی حق تلفی کرے اور نہ جسم نفس کا حق چھینے۔ اس سے واضح ہوتا ہے کہ مومن کی یہ ذمہ داری ہے کہ وہ اپنے جسم کو بیماریوں اور تکالیف سے بچائے اور جو چیزیں اسے نقصان پہنچائیں ان سے پرہیز کرے۔ انسانی جسم کی محنت اور کام کرنے کی ایک حد ہوتی ہے سو اس حد سے نہ بڑھنا چاہئے۔ نیز اسے آرام و راحت بھی پہنچانا چاہئے تا کہ وہ تر و تازہ ہو کر انسانیت کی خدمت کر سکے۔

اللہ تعالیٰ نے جسم و جان کو ایذا پہنچانے کو حرام قرار دیا ہے۔ نیز اسلام نے ہمیں حکم دیا ہے کہ جسم کو بیماریوں اور آفتوں سے بچائیں' اسے کمزور کرنے سے پرہیز کریں' اسے پاک و صاف رکھیں' صحت مند رکھیں' اس پر طاری ہونے والی بیماریوں کا علاج کریں' اس کی وضع قطع درست رکھیں اور اس سے اس کی گنجائش کے مطابق کام لیں۔

تھکن......ایک بیماری:

آج کی تیز رفتار دنیا میں ہر شخص اپنے کام کو بڑی تیزی سے انجام دینے میں مصروف ہے۔ اس تیز رفتار زمانہ نے انسان کو طرح طرح کی مشکلات میں بھی مبتلا کر دیا ہے۔ زمانہ کا ساتھ دینے کی دھن میں وہ گونا گوں نفسیاتی مصائب کا شکار بھی ہو جاتا ہے۔ کیونکہ اس کے دل میں اطمینان اور سکون ختم ہو جاتا ہے اور وہ زمانہ کی دوڑ میں شریک مقابلہ اور مسابقت کی فضا میں اپنے آپ کو شامل کرنا چاہتا ہے۔ وہ ہر گزرے ہوئے لمحہ سے زیادہ سے زیادہ زندگی کو کشید کرنا چاہتا ہے۔ کیونکہ اسکو احساس ہے کہ اس کے آس پاس بہت تبدیلیاں واقع ہو رہی ہیں اور وہ زمانہ سے پیچھے چلا جا رہا ہے۔

لیکن اس دوڑ میں اس کو ایک دن احساس پیدا ہوتا ہے کہ وہ وقت سے پہلے ہی بوڑھا ہو گیا ہے اور ہر شام تھکن کی اذیت اس کا استقبال کرنے کے لیے تیار رہتی ہے۔ تھکن کی وجہ سے اس میں پژمردگی پیدا ہونا شروع ہو جاتی ہے اور آہستہ آہستہ وہ کئی جسمانی اور نفسیاتی مصائب کا شکار ہو جاتا ہے۔ یہ وقت آنے سے پہلے ہی اس امر کا جائزہ لینا چاہئے کہ اس کی صحت متاثر تو نہیں ہو رہی اور تھکن نے زندگی میں کس قدر بوجھل پن پیدا کر دیا ہے۔ اس وقت اس کو اپنی مصروفیات کم کر دینی چاہئیں۔ اور تھکن اور اس سے پیدا ہونے والی بیماریوں کا تدارک کرنا چاہئے۔

ماہر نفسیات، تھکن کو انسان کی ایک بڑی بیماری سمجھتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ یہ اس قدر نقصان دہ ہے کہ انسان کی خوشیوں کو ختم کر کے رکھ دیتی ہے۔ کاروبار اور تجارت کے میدان میں انسان ناکام ہو کر رہ جاتا ہے۔ ماہرین نفسیات کا کہنا ہے کہ جب آپ تھکے ہوئے ہوتے ہیں تو آپ کوئی اور شخص بن جاتے ہیں۔ تھکن کی وجہ سے آپ کی شخصیت کی چھپی ہوئی خوبیاں پس منظر میں چلی جاتی ہیں۔ جب کہ شخصیت کے نقائص سامنے آجاتے ہیں۔

کیا اس صورت حال سے بچنے سے پہلے اس کا تدارک ممکن ہے؟ ڈاکٹر اس سوال کا جواب اثبات میں دیتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے تھکن کی وجہ صرف ذہنی اور جسمانی مشقت ہی نہیں ہے۔ بعض لوگوں میں تھکن بغیر کسی جواز کے پیدا ہو جاتی ہے۔ یعنی سارا دن

بیکار رہنے کے باوجود وہ اپنے آپ کو تھکا ہوا محسوس کرتے ہیں۔ ڈاکٹروں کے خیال کے مطابق تین اقسام کی تھکن قابل ذکر ہے۔

(۱) وہ تھکن جس میں جسمانی کام بہت زیادہ کیا ہو۔

(۲) ذہنی تھکن جس میں ذہنی کام بہت زیادہ کیا ہو۔

(۳) نروس اور جذباتی تھکن۔ اس کی وجہ تشویش، افسردگی اور بوریت ہوتی ہے اور تھکن کی یہ قسم سب سے خطرناک ہے۔

جہاں تک جسمانی تھکن کا تعلق ہے، اس کے بارے میں ماہر نفسیات کا کہنا ہے کہ یہ زیادہ تکلیف دہ نہیں ہے۔ آرام کرنے سے جلد دور ہو جاتی ہے۔ اس کے مقابلہ میں ذہنی کام کرنے والوں کو زیادہ نیند اور آرام کی ضرورت ہوتی ہے۔ کیونکہ ذہن کی تھکن جلد دور نہیں ہوتی۔ ذہنی کام کرنے والوں کو شام ڈھلے بہت زیادہ تھکن محسوس ہوتی ہے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ جسمانی تھکن کو دور کرنے کے لیے شام کے اوقات میں نیم گرم پانی سے غسل کافی ہوتا ہے۔ اور طبیعت ہشاش بشاش ہو جاتی ہے۔ زیادہ کام کرنے کی صلاحیت اس وقت بڑھتی جاتی ہے کہ وہ کام کے دوران کچھ وقفوں میں آرام کرے اور اس طرح اس کو زیادہ تھکن محسوس نہیں ہوگی۔ جہاں تک ذہن کی تھکن کا تعلق ہے۔ اس کے لیے وضاحت کر دی گئی ہے کہ اس کا تدارک آرام اور بھرپور نیند ہے۔ جسمانی کام کرنے والے کو چار گھنٹہ نیند سے آرام مل سکتا ہے۔ جب کہ ذہنی کام کرنے والے کو اس سے دوگنے یعنی آٹھ گھنٹے آرام کی ضرورت رہتی ہے۔

دماغی کام کرنے والے کی اگر رات کو نیند کے اوقات میں دو گھنٹے کی کمی واقع ہو جاتی ہے تو دوسرے دن اس کے کام میں حرج ہو جاتا ہے۔ کیونکہ روز کے مطابق اس کی تھکن میں دوگنا اضافہ ہو جاتا ہے۔ محققین اس خیال کو بھی پیش کرتے ہیں کہ اگر آپ کے کام کی نوعیت میں جسمانی کام زیادہ ہے تو آرام کے اوقات ریلیکس کرنے میں تھکن دور ہو جاتی ہے۔ لیکن اگر کام میں ذہنی کاوشوں اور دباؤں کا عمل زیادہ ہے تو مکمل ریلیکس کی حالت ٹھیک نہیں ہے کیونکہ اس طرح دوبارہ کام شروع کرنا مشکل ہو جاتا ہے ذہنی کام کرنے والوں کو جسمانی کام کرنے والے کے مقابلہ میں آرام کے اوقات میں ہلکی ورزش کرنی چاہیئے۔ جس سے اس کے جسمانی مسلز سے تھکن دور ہو۔ اور ذہن کے دباؤ میں کمی واقع

ہو سکے۔جس ماحول میں آپ کام کررہے ہوں وہ اچھا اور خوشگوار ہونا چاہیئے۔اس میں درجہ حرارت مناسب حد تک ہونا چاہیئے۔اس طرح کارکردگی میں بھی اضافہ ہوگا اور زیادہ تھکن کا احساس پیدانہیں ہوگا۔

اگر بیرونی درجہ حرارت میں تیزی سے کمی وبیشی رونما ہوتی ہے تو اس کا اثر انسان کے جسم پر پڑتا ہے۔اور جسم کو بیرونی ماحول کے بدلتے ہوئے درجہ حرارت کا مقابلہ کرنے کے لئے زیادہ توانائی کی ضرورت ہوتی ہے۔اس طرح جسم کو ۶۔۹۸ درجہ ہرارت کی ضرورت ہوتی ہے۔اگر جسم کا درجہ حرارت (۹۰) ہوجائے تو جسم کی ۵۰ فیصد توانائی کی ضرورت بڑھ جاتی ہے۔جس ماحول میں آپ ذہنی کام کرتے ہیں اس میں تازہ ہوا کی آمدورفت کا مناسب انتظام ہونا چاہیئے۔کیونکہ اس طرح ذہن کے خلیوں کو آکسیجن کی مناسب مقدار حاصل ہوتی رہتی ہے۔ایسا کمرہ جس میں شدید گھٹن ہو‘ ہوا کی آمدورفت کا مناسب انتظام نہ ہوتو ذہن کو زیادہ کوشش اور توانائی کی ضرورت پڑجاتی ہے بیٹھنے کی نشست اچھی ہونی چاہیئے۔جس میں آپ آسانی سے ہل جل سکیں۔اس طرح آپ کی کارکردگی بڑھے گی۔(ڈیپریشن)

نروس تھکن ایک عام بیماری ہے۔صرف کام کرنے کی وجہ سے یہ پیدانہیں ہوتی۔اورصرف کام کرنے سے دورنہیں ہوتی۔یہ جذباتی بیماری ہے جو مایوسی‘افسردگی پریشانی اور بوریت کے احساس سے پیدا ہوتی ہے۔کسی ذہنی صدمہ کی وجہ سے بھی تھکن کا شدید احساس پیدا ہوتا ہے۔اس کی وجہ سے جسم اور ذہن کا نظام درہم برہم ہوجاتا ہے۔جسم کو بہت زیادہ توانائی کی ضرورت ہوتی ہے۔اگر توانائی حاصل نہ ہوتو ان جذباتی احساسات میں مزید اضافہ ہوجاتا ہے۔اور بعض اوقات تھکن کی یہ حالت دائمی بن جاتی ہے۔اور جس کا علاج ضروری ہوجاتا ہے۔

اگر آپ ان لوگوں میں سے ہیں جو اپنے آپ کو ہر وقت تھکا تھکا محسوس کرتے ہیں۔اور رات کو آرام کرنے کے بعد صبح اٹھتے ہیں تھکن محسوس کرتے ہیں۔اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ پر اعصابی کمزوری کے آثار شروع ہوگئے ہیں۔اس کے تدارک کے لیے ڈاکٹر کا مشورہ ضروری ہے۔

امریکہ کی ایک یونیورسٹی نے اس موضوع پر جب تحقیق کی تو معلوم ہوا کہ جو لوگ

دائمی تھکن میں مبتلا ہوتے ہیں تو وہ کسی نہ کسی نفسیاتی عارضہ کا شکار ہوتے ہیں اور جسمانی طور پر انہیں کوئی تکلیف نہیں ہوتی۔ امریکہ کے ایک ڈاکٹر والٹر فری میں کا کہنا ہے کہ آرام کے زیادہ اوقات بھی ذہن پر برے اثرات مرتب کرتے ہیں۔ دائمی تھکن کے مریض کو صحت مند کاموں میں حصہ لینا چاہیئے۔ یعنی کھیلوں، پیراکی، گھوڑا سواری وغیرہ اس سے بیماری کی شدت میں کمی پیدا ہو جاتی ہے۔ ورزش کے ذریعے دبے اور گھٹے جذبات کو ذہن سے انخلا کرنے کا موقع مل جاتا ہے۔ مصروفیت سے بھی کئی مسائل ختم ہو جاتے ہیں۔ اس لیے جذباتی بدحالی کے مریضوں کے لیے ایکویشنل تھراپی اور ایکروتھراپی سے مصروف رکھنے کی کوشش کی جاتی ہے تا کہ ذہن کی الجھنیں کم ہوں اور ذہن کسی اور طرف راغب ہو کر کوئی تعمیری کام کر سکے۔

بوریت کے احساس کے بارے میں ماہر نفسیات کا کہنا ہے کہ جسمانی اور ذہنی دباؤ کی وجہ سے یہ احساس پیدا ہوتا ہے۔ اور اگر بڑھ جائے تو ڈیپریشن میں بدل جاتا ہے۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ زندگی کے ان عوامل کو اپنائیں جن میں آپ کی دلچسپی ہے اور زندگی سے محبت کریں۔ نفرت نہ کریں۔ اپنے قریب کے لوگوں کو درست تصور کریں۔ دشمن تصور نہ کریں۔ اور بے وجہ جذباتی انتشار کا شکار نہ ہوں۔ مطالعہ کریں اور مشاہدہ کی حدود کو وسیع کریں تا کہ ذہن کا افق بلند ہو۔ اور زندگی کے بارے میں تعمیری نقطہ نظر پیدا ہو۔ زندگی میں گوناگوں دلچسپیاں موجود ہیں۔ کائنات کے بوقلموں رنگ ہیں جو آپ کے سامنے کھلے ہوئے ہیں ان کو نظر انداز نہ کریں۔ ان سے استفادہ کریں۔ اور اپنے دامن کو خوشیوں سے بھر لیں۔ اس طرح تھکن جیسی بیماری جاتی رہے گی۔

زیادہ کام تھکن کا باعث بنتا ہے:

ایک مرتبہ ایک ڈاکٹر نے اپنے ایک مریض کو جو بڑا تیز قسم کا کاروباری شخص تھا، بڑی عجیب نصیحت کی۔ مریض نے بڑے جذباتی انداز میں اس سے کہا کہ اسے بہت سا کام کرنا ہے اور وہ اسے کرنا بھی ابھی چاہتا ہے۔

''میرا کمرہ فائلوں اور کاغذات سے بھرا پڑا ہے۔'' وہ گھبراہٹ کے لہجے میں کہہ رہا تھا۔

''آپ شام کو اپنا کام گھر کیوں لے جاتے ہیں؟۔'' ڈاکٹر نے بڑے آرام سے پوچھا۔

کیونکہ میں اسے ختم کرنا چاہتا ہوں۔'' مریض نے چڑ کر کہا۔

کیا کوئی دوسرا شخص آپ کی مدد نہیں کرسکتا؟۔'' ڈاکٹر نے پوچھا۔

''نہیں جناب۔'' مریض تیزی سے بولا۔'' اپنا کام صرف میں خود ہی کرسکتا ہوں۔ اسے میں ہی کروں گا اور ابھی ابھی کروں گا۔ ہر چیز کا انحصار مجھ پر ہے۔''

''اگر میں آپ کو کوئی نسخہ لکھ دوں تو آپ اسے استعمال کریں گے؟۔'' ڈاکٹر نے کہا۔ شاید آپ کو یقین نہ آئے وہ نسخہ مندرجہ ذیل ہے۔ اس نے اپنے مریض کو نصیحت کی کہ وہ ہر روز اپنے کام سے دو گھنٹے نکال کر مکمل آرام کرے اور صبح و شام لمبی لمبی سیر کیا کرے۔ ہفتے میں ایک مرتبہ تھوڑی دیر کے لئے کسی قبرستان میں چلا جایا کرے۔

''قبرستان میں کیا کرنے جاؤں؟'' مریض نے بڑی حیرت سے پوچھا۔

''وہ اس لئے کہ آپ کو معلوم ہو سکے کہ کن کن لوگوں کی قبروں پر کتبے نصب ہیں اور کون کون لوگ ہمیشہ کے لئے سو چکے ہیں۔ میں آپ کو اس حقیقت سے روشناس کرانا چاہتا ہوں کہ ان میں بہت سے لوگ آپ ہی کی طرح سوچا کرتے تھے۔ گویا دنیا کا تمام نظام ان کے دم سے چل رہا ہے اب آپ بھی اس حقیقت پر غور کریں کہ آپ کے بعد بھی دنیا کا کاروبار اسی طرح چلتا رہے گا کسی کے آنے جانے سے دنیا کے کام رکا نہیں کرتے۔''

جو کام اب آپ کر رہے ہیں وہی آپ کے بعد دوسرے لوگ کرنے لگیں گے۔

خدا کی نگاہوں میں ہزاروں سال صرف کل کی حیثیت رکھتے ہیں۔''

مریض کے دل کو یہ بات بھا گئی اس نے اپنے کام اور زندگی کی رفتار کو مدھم کر دیا۔ اسے اپنی ہمت کا موزوں احساس ہونے لگا۔ اس نے غصے میں آنا اور آپے سے باہر ہونا چھوڑ دیا۔ اس کی زندگی پرسکون ہونے لگی۔ اور وہ پہلے کی نسبت زیادہ اچھا کام کرنے لگا۔ اب وہ بڑا صحت مند ہو رہا ہے اور کاروبار بھی بہتر ہو گیا ہے۔ اسی طرح ایک اور کاروباری شخص بے حد مصروف زندگی بسر کرنے لگا تھا۔ بقول اس کے صبح بستر سے اٹھتے ہی کار میں سوار ہو کر اپنے کام کے سلسلے میں چلا جاتا تھا۔'' اب وہ اتنا مصروف رہتا تھا کہ کھانے پینے کی بھی اسے ہوش نہ رہتی تھی۔ زندگی کی یہ تیز رفتاری دو پہر تک اس کا برا حال

کر دیا کرتی تھی۔ اسے یوں محسوس ہوا کرتا تھا جیسے کسی نے اس کے جسم کی دھجیاں اڑا دی ہوں۔ ہر شام وہ بستر پر مردوں کی طرح لیٹ جایا کرتا تھا۔

اتفاق سے اس کی کوٹھی کے ارد گرد درختوں کے بڑے جھنڈ تھے۔ ایک صبح جب اسے ساری رات نیند نہ آئی تو وہ اپنی خواب گاہ کی کھڑکی کھول کر بیٹھ گیا۔ اس نے دیکھا کہ سامنے ایک درخت پر ایک پرندہ اپنے پروں میں منہ دیئے بڑے مزے سے سو رہا ہے۔ دیکھتے دیکھتے اس نے اپنے گرم گرم پروں سے چونچ نکالی اور پروں کو پھیلا کر جھاڑنے لگا۔ پھر اس نے تجسس آمیز انداز سے ادھر ادھر دیکھا اور بڑے تساہلانہ پیرائے میں اپنا ایک بازو اور ایک ٹانگ پھیلا کر انگڑائی لی۔ جیسے نیند کی مستی سے سبک دوش ہونا چاہتا ہو۔ پھر وہ اپنی چونچ کو اپنے پروں پر رگڑنے لگا۔ جب صبح کی ہوا کے سرد جھونکوں نے اس پر اپنا جادو چلایا تو وہ مستی کے عالم میں نغمہ سرا ہو گیا۔ گانے سے فارغ ہو کر اس نے پانی کے دو گھونٹ پیئے اور پھر دانے دنکے کی تلاش میں نکل پڑا۔

یہ بے حد مصروف شخص اپنے آپ سے کہنے لگا۔ ''اگر پرندے اس طرح آرام سے اپنی روزمرہ زندگی کا آغاز کرتے ہیں تو میں اتنے بکھیڑوں میں کس لئے پڑا ہوں۔ مجھے بھی اپنی روزمرہ زندگی کا آغاز اسی طرح کرنا چاہئے۔'' اور واقعی اس نے اپنے ارادے کو عملی جامہ پہنانا شروع کر دیا۔ صبح اٹھ کر جب وہ تھوڑا سا گنگناتا اس کے بعد وہ غسل خانے میں جاتا اور بڑے آرام اور مزے سے غسل کرتا۔ پھر وہ ناشتے پر بیٹھ جاتا۔ آہستہ آہستہ اس کی زندگی میں ایک قسم کی تحمل مزاجی جگہ جگہ پکڑنے لگی۔ اس کی زندگی کی بڑھتی ہوئی تیز رفتاری قدرے مدھم ہو گئی۔ یہ چیز اس کے لئے بڑی مفید ثابت ہوئی اب وہ تمام دن کام کرتا ہے مگر اپنے ذہن اور خیالات کو کبھی پریشان نہیں ہونے دیتا۔ پہلے کی نسبت زیادہ کام کرنے کے باوجود خود کو تازہ دم محسوس کرتا ہے۔

گاؤں کا مزدور شہر میں کیوں بیمار ہوا؟:

تاجر اور آجر صنعتکاروں اور ساہوکاروں کا ایک ہلکا سا خاکہ آپ نے ملاحظہ فرما لیا۔ جہاں تک بیچارے مزدوروں کے طبقے کا معاملہ ہے وہ تو ہوتے ہی جذباتی انتشار، ذہنی خلفشار اور دماغی دباؤ میں مبتلا رہنے کے لیے۔

اگر آپ کسی ایسے کارخانہ میں تشریف لے جائیں جہاں بیرون ملک سے لائے ہوئے فاضل پرزے فٹ کر کے مشین اور آلات بنائے جاتے ہیں۔ کسی بھی کارخانہ میں تشریف لے جائیں تو آپ کو مزدور کی ذہنی کوفت اور قیدو بند کی ذمہ داریوں کا آسانی سے احساس ہو جائے گا۔ ایک سلسلہ ہے پرزوں کا' پھر ان کے ایک دوسرے سے جوڑنے اور فٹ کرنے کا' ہر ایک مقام پر ایک مزدور لگا ہوا ہے۔ کوئی بجلی کے ڈنڈے اور اس میں سے نکلتی ہوئی شعائیں' اپنی آنکھوں کی بازی لگا کر لوہے کی سلاخوں میں سوراخ کر رہا ہے۔ کوئی انگاروں اور شعلوں کی بھڑکتی ہوئی بھٹی میں اپنا خون خشک کروا رہا ہے۔ کوئی اپنی اور اپنی بیوی بچوں کے پیٹ میں ایندھن (خوراک غذا پہنچا کر ان کو پالنے کے لیے حلال کی کمائی کر رہا ہے۔ لوہے اور کوئلے میں کام کرنے والے جانباز کان کن مزدوروں کا تو ذکر ہی کیا۔ سب جانتے ہیں کہ ان کو کن کن مصائب اور زندگی میں رسک (RISK) لینے کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ آپ ان کے ذہنی دباؤ اور حدود کا بھی اندازہ کر سکتے ہیں۔

ایسے ہی ایک پرزے جوڑنے والے کارخانہ میں ایک دیہاتی بیچارا اپنی کاشتکاری' ہل بیل چھوڑ کر شہر میں مزدوری کرنے آ گیا کہ آج کل صنعتی دور ہے اور خوب پیسے ملتے ہیں۔ زندگی عیش سے گذر جائے گی۔ نام اس کا امید خان سمجھ لیجئے۔ اس غریب کو ایک کارخانہ میں ایسا سنسنی خیز اور صبر آزما کام دیا گیا کہ چلتی ہوئی مشین سے انجن کا ''بھوت'' جب لائین کے نیچے آنے لگے تو اس وقت شعاؤں کا پلگ اس انجن کے بلاک میں پیوست کر دیا کرے۔ کمپنی کے مالکان نے زیادہ تیزی سے پیداوار بڑھانے اور امید خان کا خون چوسنے کی خاطر انجن کی لائن خوب تیز کر دی۔ لامحالہ امید خان کو اپنی محنت اور رفتار کو اپنی قوت اور بساط سے زیادہ بڑھانا پڑا۔ لہٰذا مال بن بن کر کثرت سے اترنے لگا۔ امید خان کو اور زیادہ محنت کرنی پڑ گئی۔ کمپنی کے ظالموں نے امید خان کی جان کا خیال کیے بغیر اپنی ہوس مال وزر میں دو عدد سلنڈر کا اس مشین میں اور اضافہ کر دیا۔ اب تو خود امید خان کی جسمانی مشین اسی تیزی سے بیکار (بیمار) ہونا شروع ہو گئی اور وہ اس قسم کا سخت محنت کا کام کرنے سے بالکل معذور ہو گیا۔ چند دن اسپتال میں رہنا پڑا اور اب جو وہ واپس آیا تو اس کو ازراہ مہربانی چھوٹے اور ہلکے کام پر پریس چلانے کی مشین پر لگا دیا گیا۔ کچھ دنوں تک تو برے بھلے اس کام کو گھسیٹتا رہا لیکن وہ بھی نہ چل سکا تو کمپنی نے اسے

سبکدوش کر دیا۔ اب وہ پھر اپنے کھیتوں میں واپس آ گیا اسے تعجب اور شرمندگی ہے کہ وہ مزدوری کرنے گیا ہی کیوں تھا؟۔

حد سے زیادہ کام پر ایک واقعہ:

ذہنی امراض کے سلسلہ میں ایک اور عجیب واقعہ مشاہدہ میں آیا۔ فیکٹری کے ایک شعبہ میں تقریباً ایک درجن آدمی دھات کی تختیوں پر چکی چلانے پر متعین تھے جس سے بہت کرخت اور کان کا پردہ پھاڑنے والی تیز آواز نکلتی تھی' دو سال کے اندر اندر ان مزدوروں میں سے چار آدمیوں کو تو السر ہو گیا اور نہیں معلوم کتنوں کو معدہ کی بیماری ایسی سخت ہوئی کہ وہ سب کام چھوڑ کر بھاگ گئے۔

ڈاکٹر ہانس سلی نے تو مسلسل کرخت اور ناگوار آوازوں کے ذریعے کتوں میں السر پیدا ہو جانے کا تجربہ کیا ہے اور بھیڑوں کے ساتھ بجلی کے جھٹکے کے ذریعے خوف زدہ اور مشوش کرنے کا تجربہ بھی کیا گیا ہے۔

کام سے زیادہ لگاؤ امراض کا سبب بن گیا:

میرے جاننے والے ایک شخص سید اختر علی صاحب تھے بدترین مشین پر لوہے کی ڈھلائی کا کام کرتے تھے۔ مگر کٹورا بھر بھر کر ان کے منہ سے 'بواسیر کی وجہ سے' ناک سے خون آیا کرتا تھا مگر کام نہیں چھوڑ سکتے تھے۔ آخر ان کی پنشن جاری کر دی گئی۔ چند ماہ بعد اسی مرض میں انتقال کر گئے۔

رات کی ڈیوٹی صحت کے لیے مضر ہے:

بہت سے لوگ جو مستقل طور پر صنعتی کارخانوں میں دیر تک کام کرتے ہیں اپنی صحت خراب کر لیتے ہیں۔ اور دن کے اوقات میں ان کے خاندان کے افراد اور دوست ان کی درشت خوئی اور بد مزاجی سے نالاں رہتے ہیں' جو کم خوابی کا نتیجہ ہوتی ہے۔ رات کو جاگنا خطرناک وادی میں چلنے کے مترادف ہے۔ اگرچہ رات کو جاگنے کے اثرات پر ابھی تک کوئی تحقیق نہیں کی گئی ہے' لیکن اتنا عیاں ہے کہ اس سے مضر صحت جسمانی اور جذباتی

مسائل رونما ہوتے ہیں۔تھک جانے والا انسانی جسم دن رات ان تھک مشینوں کے ساتھ مشغول رہتا ہے۔

اس سے انسان کی حیاتیاتی فطرت مجروح ہوتی ہے اور تمدنی وظائف اور معمولات میں خلل پڑتا ہے۔

تحقیقات سے دریافت ہوا ہے کہ رات کو کام کرنے والوں کو دن میں غفلت کی نیند نہیں آتی اور اس وجہ سے ان کے جسم کو مطلوبہ آرام نہیں ملتا۔ان کے چہروں پر تازگی کی علامات مفقود ہوتی ہیں۔ہاضمہ بھی درست نہیں رہتا اور معدے اور آنتوں کے افعال میں خلل پڑ جاتا ہے۔رات کو کام کرنے والے تکان اور غنودگی کی وجہ سے اچھی طرح کھانا نہیں کھا سکتے۔ان کے لیے کھانے کے اوقات کی پابندی بھی دشوار ہوتی ہے۔ایسے لوگ شراب زیادہ پیتے ہیں اور کیفین اور تمباکو بھی دوسروں سے زیادہ استعمال کرتے ہیں۔ایسے لوگوں میں باغیانہ جذبات نشوونما پاتے ہیں۔اور یہ لوگ غنودگی کی وجہ سے اپنی ڈیوٹی بھی صحیح طور سے انجام نہیں دیتے اور ڈیوٹی کے پورے اوقات میں ذمے داری کے ساتھ کام نہیں کرتے اور رات کی ڈیوٹی میں اکثر کچھ دیر کے لیے سو جاتے ہیں۔

دباؤ اور کام کی کثرت مہلک ہوتی ہے برطانوی تحقیق:

برطانوی ماہرین کے مطابق سخت دباؤ میں زیادہ عرصے کام کرنے سے مردنی عضلۂ قلب (مایوکارڈیل انفارکشن) کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔اس سلسلے میں ہونے والے چھ مختلف مطالعات سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ سخت دباؤ اور محنت سے حملۂ قلب کے خطرے میں اضافہ ہو جاتا ہے۔برٹش میڈیکل جرنل میں شائع ہونے والی اس رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ حملۂ قلب کا خطرہ سب سے زیادہ بس ڈرائیوروں، ریلوے ورکرز اور نرسوں میں پایا گیا۔اگرچہ ابھی یہ کھوج نہیں لگ سکا ہے کہ دباؤ اور کام کی کثرت سے جسم میں وہ کون سی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں جو حملۂ قلب کا سبب بن جاتی ہیں تاہم مالکان سے کہا گیا ہے کہ وہ اپنے ملازموں پر کام کا بوجھ زیادہ نہ ڈالیں اور انہیں دباؤ سے محفوظ رکھیں۔ایک خیال یہ ہے کہ غالباً خون میں ایڈرینالین کے زیادہ شامل ہونے سے قلب کا حملہ ہوتا ہے۔اس سے بلڈ پریشر بڑھ کر قلب بیمار ہو جاتا ہے۔

اریزونا کے ایک محقق کے مطابق دباؤ اور کثرت کار کی وجہ سے لوگ کھانا زیادہ کھاتے اور تمباکو زیادہ پیتے ہیں۔ یہ دونوں باتیں حملۂ قلب کا سبب بنتی ہیں۔

شفٹوں میں کام کرنے کے خطرات اور یورپی تحقیقات:

حالیہ تحقیقات سے ظاہر ہوتا ہے کہ جو لوگ مسلسل شفٹوں میں کافی زیادہ عرصے تک کام کرتے رہتے ہیں انہیں الکلیلی شریان اور امراضِ قلب کے علاوہ معدے اور آنتوں کے زخم کے مرض میں مبتلا ہونے کا بہت زیادہ خطرہ لاحق ہوتا ہے۔ ایسے افراد جو مسلسل رات کی شفٹوں میں کام کرتے ہیں انہیں مسلسل بے خوابی کی شکایت ہو جاتی ہے۔ جو لوگ دن کے اوقات میں سوتے ہیں انہیں عموماً پورا آرام نہیں ملتا ہے۔ مسلسل تھکن اور ذہنی بیداری میں کمی کے باعث حادثات رونما ہوتے ہیں اور کام کے دوران درست فیصلوں میں مشکلات پیدا ہوتی ہیں۔ فضائی عملہ، جوہری توانائی پلانٹ کے کارکنان، طبی عملہ اور عوامی صحت وحفاظت سے متعلق دیگر ذمہ دار افراد کی خراب کارکردگی سے معاشرے میں واضح پیچیدگیاں اور الجھنیں نمودار ہونے لگتی ہیں۔

صنعتی اور ترقی یافتہ ممالک میں لاکھوں افراد مسلسل شفٹوں میں کام کرتے ہیں۔ یہ بات بہت پہلے معلوم کر لی گئی تھی کہ شفٹوں میں کام کرنے والے افراد کے سونے اور کھانے کی عادات میں تبدیلیاں آجاتی ہیں اور اسی کے ساتھ ساتھ ان کی سماجی اور گھریلو زندگی میں بھی تغیرات رونما ہوتے ہیں۔ اب شفٹوں میں کام کرنے سے زندگی کو لاحق ہونے والے خطرات اور بیماریوں کے بارے میں تحقیقاتی مطالعات کیے جا رہے ہیں۔ امریکا میں ان خطرات اور بیماریوں سے ۲۷ فی صد مرد اور ۱۶ فی صد عورتیں متاثر ہو رہی ہیں۔ یہ اعداد وشمار ابتدائی ہیں اور صرف آٹھ گھنٹوں میں جو بیماریاں پیدا ہوتی ہیں ان سے متعلق ہیں، لیکن اگر تحقیقات کے ذریعے سے ان اعداد وشمار کی تصدیق کر لی جائے تو اس پر ہمیں بڑی سنجیدگی سے توجہ مبذول کرنی ہوگی۔ پاکستان میں بھی حالات مماثل ہیں۔ یہاں بھی کارکنان شفٹوں میں کام کر رہے ہیں اور مسئلہ صحت سے دوچار ہیں۔

بیماریوں کا ایک سبب زیادہ کام:

آپ نے موجودہ دور میں تجارتی اداروں کے بیک وقت متعدد شعبوں کو چلانے

والے منیجر تو دیکھے ہوں گے۔لیکن ان بیچاروں کو جو مسابقت اور کمپیٹشن کا مقابلہ کرنا پڑتا ہے اس سے بہت کم لوگ واقف ہوں گے۔ڈاکٹر شنڈلر ایسے متعدد منیجروں سے ذاتی طور پر واقف ہیں، جو بہت ہی عمدہ اور نفیس شخصیت کے مالک ہیں، ایسے لوگ چاق وچوبند اور محنت کش ہوتے ہیں۔وہ کلرکی سے ترقی کرتے کرتے۔منیجری تک یونہی نہیں پہنچ جاتے بلکہ ان کو اپنی بقا کے لیے بڑی جدوجہد اور جانفشانی کرنی پڑتی ہے۔ہر ایک کی دھونس اور کڑوی کسیلی باتیں، گھڑکیاں، ڈانٹ اور خوردہ گیری، برداشت کرنی پڑتی ہے۔ابھی تک کوئی ایک بھی ایسا منیجر نہیں ملا جو اپنی منیجری کے زمانہ میں کسی نہ کسی مشکل میں اپنے فرائض منصبی سے متعلق اعصابی، عضلاتی یا نفسیاتی بیماریوں میں نہ مبتلا ہو گیا ہو۔تمام ایسے منیجروں میں صرف ایک کی مثال پیش کرتا ہوں۔ان کا نام اسلم تھا، محنت اور مشقت میں اور ذمہ داریاں سنبھالنے میں وہ سب پر سبقت لے گیا تھا۔وہ اتنی محنت کا دھنی تھا کہ بیک وقت وہ دس ضلعی علاقوں کا منیجر انچارج ہو گیا تھا۔جس کے نتیجہ میں اس کا چار مرتبہ سر سے لے کر پاؤں کے ناخنوں تک کا ایکسرے لے لیا گیا اور وہ طرح طرح کی بیماریوں کا شکار تھا۔شروع ہی سے اس کو متنبہ کر دیا گیا کہ اس کے پیٹ کا درد اور قبض اتنا سنگین اور علاج طلب مسئلہ نہیں ہے جتنا کہ اس کا ہر وقت کا ڈکار لیتے رہنا اور ہاضمہ کی خرابی ہے۔اسی لیے اس کو بار بار ایکسرے ای سی جی اور ٹیسٹ کروانے پڑتے تھے۔اسی طرح جب بھی وہ ایک عہدے سے دوسرے پر ترقی کرتا اور ایک ضلع سے دوسرے ضلع میں جاتا اتنا ہی اس کے اپنے بدن کے جگہ جگہ کے ایکسرے لینے پڑتے تھے۔کہیں نہ کہیں پر کوئی نہ کوئی بیماری ہر وقت اس کو ستاتی رہتی تھی۔ ایک مرتبہ جب وہ اپنے کام میں بالکل مستغرق تھا اس کو ایک دورہ سا پڑا۔اس کے کمرے میں ہر آسائش کی چیز، زیب وزینت کا سامان، دیبا وحریر کے پردوں میں بیٹھا ہوا اسلم انتہائی بیچارگی اور معذوری میں ڈکاروں پہ ڈکاریں لیے جارہا تھا اور ڈاکٹروں کا ایک پورا بورڈ اس کا معائنہ کر رہا تھا۔اس کے پیٹ میں حبس ہو گیا تھا۔مٹھی بھر بھر کر تیزابیت دور کرنے والی گولیاں کھلائی جارہی تھیں اور انجکشن لگ رہے تھے۔اس کے چہرے پر وقفہ وقفہ سے جھرجھری اٹھتی تھی تو ہر شخص آسانی سے دیکھ سکتا تھا کہ وہ دور سے بے قرار ہے۔

اسی طرح جاوید کا حال ہوا۔جاوید نے ایک پیتل کی فیکٹری میں بڑا نام پیدا کیا۔ وہ تین درجن آدمیوں پر اس شعبہ کا سربراہ بنا دیا گیا۔بس دن رات محنت اور سر مغزی کرتے

کرتے اس کی سر میں درد شروع ہوا پھر گردن اور سینہ میں بھی درد سے بے چین رہنے لگا۔ اس کے افسران اور مالکان کا جاوید سے تقاضا تھا کہ زیادہ سے زیادہ مال اور سامان تیار کرائے اور جاوید کے نیچے ماتحت کام کرنے والے حرام خوری اور کام چوری پر اتر آئے۔ اور فیکٹری کے مالکان نیچے مستری اور مزدوران دونوں چکی کے پاٹ کے درمیان جاوید بیچارہ پس رہا تھا۔

چلتی چکی دیکھ کر دیا کبیرا روئے
دو پاٹن کے بیچ میں ثابت رہا نہ کوئے

کام کی حد سے زیادہ زیادتی ہونا بیماری کا سبب ہے: ایک اور واقعہ:

میں ایک دن حسب معمول محترم ڈاکٹر احمد صادق صاحب کے مطب میں بیٹھا ہوا تھا' اور مریضوں کی کافی بھیڑ لگی ہوئی تھی اتنے میں ایک شخص کوئی ادھیڑ عمر کا ہوگا۔ بظاہر لحیم وشحیم پھولا پھالا لیکن رنگت بالکل زرد ہو رہی تھی' انتہائی کرب و بے چینی کی سی حالت۔ چہرے سے ایسا معلوم ہوتا تھا کہ مہینوں سے اسے نیند نہیں آئی ہے۔ آنکھیں پھٹی پھٹی سی تھیں۔ ڈاکٹر موصوف نے جب اس کا معائنہ کیا تو معلوم ہوا کہ اس کے جسم میں خون کی انتہائی کمی ہے اور اس کا خون برابر خشک ہوتا جا رہا ہے اور یہ کہ وہ شدید نفسیاتی الجھنوں میں مبتلا ہے۔ ڈاکٹر صاحب نے اس مریض سے کافی دیر تک گفتگو کی' مگر چونکہ مریضوں کا ہجوم لگا ہوا تھا۔ شاید اس لیے اس کی بیماری کا اصل سبب نہ معلوم ہو سکا اور وہ چونکہ بہت ہی گھبرایا ہوا تھا اس کے جوابات اور حالات بیان کرنے میں بھی بہت تضاد تھا۔ بہر حال دوائیں لکھ دیں اور کچھ ٹیسٹ کرانے کو بھی تاکید کی اور دوسرے مریض کی طرف متوجہ ہو گئے۔ وہ مریض ابھی کمرے کے دروازے سے باہر جا ہی رہا تھا کہ ڈاکٹر صاحب نے بہت زوردار آواز سے اس کو واپس بلوایا۔ اس کو آرام سے بیٹھنے کے لئے محبت سے کہا اور دریافت کیا ''آپ کیا کاروبار کرتے ہیں۔'' مریض نے کہا: ''ڈاکٹر صاحب! میں پیتل کے کارخانہ میں خراد کا کام کرتا ہوں اور اس میں مجھے مسلسل آٹھ گھنٹے کام کرنا پڑتا ہے اور سیٹھ اور میرے سپروائزر مجھے اور ٹائم دے کر اس سے بھی زیادہ کام لیتے ہیں۔ مشین کے سامنے میری حالت اور بگڑنے لگتی تھی وہ لوگ مجھے دم نہیں لینے دیتے۔ جو حرام خوری کرتا ہے اس کا کچھ

نہیں بگاڑ سکتے' میں کام چوری کو حرام سمجھتا ہوں۔ بیوی بچوں' بیچاری دکھی' بیوہ بہنوں اور کنواری بہنوں' بوڑھے ماں باپ کا ساتھ۔ مجبور ہوں ڈاکٹر صاحب۔'' ڈاکٹر صاحب کی آنکھوں میں نمی' ماتھے پر پسینہ آ گیا۔ گویا وہ خود بیمار ہو گئے۔ پھر ان کا چہرہ خوشی سے دمکنے لگا۔ گویا بہت بڑی کامیابی حاصل کر لی ہے۔ مجھ سے فرمانے لگے دیکھا آپ نے پتیلی کے برادے اور لمعات اس غریب کے خون میں کیا قامت برپا کر رہے ہیں۔ اس مریض کا نسخہ بدلا اور اس لائن پر اس کا علاج شروع کر دیا۔

موضوع نمبر ۲۴

ننگے پاؤں چلنا اور جدید سائنسی تحقیقات

جوتے پہننے کا نبوی ﷺ فرمان

حضور صلی اللہ علیہ وسلم صحت اور صفائی کے خیال سے ہمیشہ جوتے پہن کر چلتے اور دوسروں کو بھی جوتے پہننے کی تلقین کرتے اور فرماتے۔

''ہمیشہ جوتے پہن کر رہا کرو' جوتا پہننے والا بھی ایک طرح کا سوار ہوتا ہے۔''

حضور ﷺ کے جوتے پہننے کے فرمان کے واقعتاً کئی فوائد ہیں جن پر عمل کر کے آنے والی زندگی کی کئی مشکلات حادثات اور بیماریوں سے بچا جا سکتا ہے۔ اس بارے میں احقر نے یورپی ڈاکٹروں کی تحقیقاتی رپورٹ جمع کی ہے۔ جو قارئین کیلئے پیش خدمت ہے۔

ننگے پاؤں مت چلیے

پاؤں نہ صرف پورے جسم کا بوجھ برداشت کرتے ہیں بلکہ چلنے پھرنے کا بنیادی کام بھی سرانجام دیتے ہیں اگر خدانخواستہ پاؤں سے معذوری ہو جائے تو زندگی اجیرن ہو جاتی ہے۔ یہ ایک عطیۂ خداوندی ہے۔ جس کی حفاظت کرنا ہر فرد کا اولین فرض ہے۔

ننگے پاؤں چلنا دیہاتوں میں عام ہے۔ شہروں میں کام کاج میں مصروف مزدور جوتے کا استعمال نسبتاً کم کرتے ہیں۔ اس کی وجہ ایک تو موسم کی شدت ہے۔ دوئم جوتوں کی قیمت' مہنگائی کے اس پر آشوب دور میں جوتے گھسنا بھی سستا نہیں۔ لہذا ننگے پاؤں کو بھی ہوا لگتی ہے۔ لیکن اس کے کچھ نقصان بھی ہیں جو ذیل میں درج ہیں۔

ننگے پاؤں چلنے سے زمینی خارش:

نام کے مطابق یہ شکایت ننگے پاؤں نم زمین پر چلنے والوں و لاحق ہوتی ہے۔
اس کا سبب ہک ورم اینکائی لوسٹوما ڈوڈینالے نامی طفیلی کیڑے ہیں جو انسانی آنتوں میں موجود ہوتے ہیں۔ ان کے انڈے روزانہ ہزاروں کی تعداد میں فضلہ میں خارج ہو کر مٹی میں مل جاتے ہیں۔ جہاں گرمی' نرمی اور سایہ کی وجہ سے انڈوں سے لاروے نکل آتے ہیں۔ جو طویل عرصے تک زندہ رہنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ برہنہ پا چلنے والوں کی جلد کے ذریعے پاؤں کی انگلیوں یا ایڑی میں داخل ہو جاتے ہیں۔ اس مقام پر ہلکی سرخی' دانہ' سوجن اور چھالا بن جاتا ہے۔ نیز ٹخنوں پر سوجن اور پتی اچھلنے کی شکایت بھی ہو سکتی ہے۔ یہ جگہ پک بھی جاتی ہے۔ جلد کی معمولی تکلیف نظر انداز ہو سکتی ہے۔ لیکن یہی لاروے بذریعہ خون' پھیپھڑوں' سانس کی نالی' حلق سے ہوتے ہوئے چھوٹی آنت میں پہنچ کر جوان ہو جاتے ہیں۔ یہ ہک ورم اپنے چار عدد ہک نما دانتوں سے آنت کی دیوار سے چپک کر روزانہ اوسطاً 20ء ملی لیٹر خون چوس لیتے ہیں۔ مریض خون کی کمی میں مبتلا ہو کر گھبراہٹ' پیٹ کی خرابی' کھانسی وغیرہ کی شکایت کرتا ہے۔ بچوں میں ان کی نشوونما رک جاتی ہے۔ یہ کیڑے برسوں آنتوں میں رہ سکتے ہیں۔ یہ کیڑے دنیا کے تمام براعظم میں گرم اور مرطوب آب و ہوا والے خطے میں 25 فیصد' آبادی کو متاثر کرتے ہیں۔ دیہاتوں میں باغات' کھیتوں میں مصروف کسانوں' سایہ دار جگہوں میں مثلاً اینٹوں کا کام کرنے والے مزدوروں کو زیادہ ہوتا ہے۔ نیز گٹر سسٹم نہ ہونے سے فضلہ وغیرہ کھیتوں اور زمینوں میں ہی ضائع کرنے کے رواج سے یہ مرض پنپتا ہے۔

دیہاتوں میں فضلہ کو ٹھکانے لگانے کے جدید اور محفوظ طریقوں کو رائج کرنے سے ... کافی کم کیا جا سکتا ہے۔ گرم علاقوں کے لوگ زمین پر اگر جاتے پہن کر اپنے کام ... گے تب کیڑے کی رسائی آسان نہیں رہتی۔ جس علاقے کے لوگ بڑی تعداد میں ... یں مبتلا ہوں۔ ان کا نہ صرف اجتماعی علاج ضروری ہے بلکہ انہیں حفظان صحت کی ... رہنا بھی ضروری ہے۔

رینگتے دانے:

ان دانوں کی وجہ کیڑے کے لاورے ہیں جو کہ نم زمین اور تیلی جگہوں پر موجود ہوتے ہیں۔ اس کا شکار ساحل سمندر پر چہل قدمی کرنے والے بڑے اور ریت کے گھروندے بنانے والے بچے' باغیچے میں مصروف مالی' بڑھئی اور پلمبر ہوتے ہیں۔ جنہیں نم اور تاریک جگہوں پر برہنہ پا کام کرنا پڑتا ہے یہ کیڑے جانوروں مثلاً کتوں اور بلیوں کے پیٹ میں پرورش پاتے ہیں۔ ان کیڑوں کی وجہ سے 2 تا 4 ملی لیٹر چوڑی، سرخ' تھوڑی ابھری، دھاگے نما لائن پیروں، ہاتھوں، کولہوں پہ دکھائی دیتی ہے۔ اس میں بہت کھجلی محسوس ہوتی ہے۔ لائن پر چھالے بھی بن سکتے ہیں۔

ننگے پاؤں پھرنے والوں کے پیٹ میں کیڑے زیادہ ہوتے ہیں:

پروفیسر کھوکھر کہتے ہیں کہ پیٹ میں مختلف قسم کے کیڑے ہوتے ہیں۔ جن کے پیٹ میں داخل ہونے کے بھی مختلف طریقے ہوتے ہیں۔ کیونکہ ان علاقوں کے لوگ کھیتوں میں مونجی لگانے کے لیے زیادہ تر پیدل اور ننگے پاؤں چلتے ہیں۔ یہ بات ذہن میں رکھنی چاہئے کہ پیٹ کے یہ کیڑے نہایت خطرناک ہوتے ہیں اور انسان کا خون چوستے ہیں۔ انسان کی خوراک سے اپنا حصہ لیتے ہیں' جس کی وجہ سے انسان کمزور ہوتا جاتا ہے اور اس میں خون کی کمی واقع ہو جاتی ہے ان کیڑوں کی وجہ سے کھانسی' انتڑیوں میں رکاوٹ اور وزن کی کمی کی شکایت بھی ہو جاتی ہے۔

ٹھنڈے پاؤں سے زکام کیوں ہو جاتا ہے:

ایک مشہور یورپی ڈاکٹر چارلس ایچ ولوین (ایم ڈی) اپنی تحقیق لکھتے ہیں کہ کافی عرصہ کی بات ہے کہ ڈاکٹروں کی ایک میٹنگ میں میں نے ناک اور کان کے ایک مشہور ڈاکٹر کو یہ کہتے ہوئے سنا کہ زکام اور سردی کے جھونکے کا گہرا تعلق ہے۔ بچپن اور نوجوانی کے ایام میں ہم نے بارہا اپنی والدہ کو یوں کہتے سنا۔ ''اپنے پاؤں کو نہ بھگوئیں ورنہ تم کو زکام ہو جائے گا۔'' یہ ہم سب کو فطری شے معلوم ہوتی ہے۔ ہم اس کے اتنے عادی

ہو گئے ہیں کہ ہم اس عجیب بیان پر کہ ''پاؤں بھگوئے تو زکام ہو جائیگا'' حیرانی ظاہر نہیں کرتے ہیں۔ اگر سردی اور نمی ہمارے جسم سے کچھ بھی کرے تو یہ خیال ہونا چاہئے کہ جو حصہ براہِ راست متعلق ہے اس پر اثر ہونا چاہئے۔ یعنی پاؤں اور ٹانگوں پر؟ حرارت پاؤں اور ٹانگوں کی نسوں کو بیدار کر کے ان میں زیادہ خون رکواتی ہے۔ پاؤں اور ٹانگوں کو سردی لگنے سے اس کے برعکس اثر ہوتا ہے۔ جب اس کا اطلاق زیادہ دیر ہو تو یہ انعکاسی اثرات مغلوب ہو جاتے ہیں۔ سرد اور گرم کا یہ صحیح اثر ہے۔

کس طرح پاؤں کو سردی لگنے اور بھگونے سے زکام ہو جاتا ہے۔ چونکہ نسیں سکڑ جاتی ہیں اور خون کا بہاؤ اچھی طرح نہیں ہو سکتا اور پیٹ اور کھلوں کی نسیں منجمد ہو جاتی ہیں۔ اب معلوم ہو سکتا ہے کہ یوں صرف اس مکینیکل اثر ہی سے خون کی آمدورفت میں رکاوٹ ہو جاتی ہے۔

موضوع نمبر ۲۵

جانوروں کو قید کرنا اور جدید سائنسی تحقیقات

حضور نے جانوروں کو قید کرنے کو منع فرمایا اور جانوروں کو آزادی عطا فرمائی۔ صحابہ رضی اللہ عنہم کی زندگی کو ہم دیکھتے ہیں تو ہمیں کوئی ایسا واقعہ نہیں ملتا کہ آپ ﷺ کے صحابہ رضی اللہ عنہم نے پرندوں اور جانوروں کو قید کیا ہو کہ اور ان سے ان کی آزادی چھینی ہو اس حوالہ سے ہم ایک واقعہ پیش کرر ہے ہیں۔

سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام ایک وادی سے گزر رہے تھے کہ ''یارسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم'' کہہ کر کسی نے پکارا سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے دیکھا کہ ایک ہرنی بندھی ہوئی ہے اس کے قریب بدو سویا ہوا ہے ہرنی بولی ''یا محمد رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم! اس بدو نے مجھے پکڑ لیا ہے سامنے پہاڑ میں میرے دو بچے بھوکے ہیں آپ تھوڑی دیر کے لئے مجھے آزاد کر دیں میں بچوں کو دودھ پلا کر واپس آجاؤں گی۔'' حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے اس کی رسی کھول دی۔ ہرنی وعدے کے مطابق بچوں کو دودھ پلا کر واپس آگئی آپ صلی اللہ علیہ وسلم اسے رسی سے باندھ رہے تھے کہ بدو بیدار ہو گیا اس نے عرض کیا ''یارسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم یہ ہرنی میں خوشی سے آپ کو ہدیہ کرتا ہوں۔'' آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے بدو سے کہا ''اسے آزاد کر دے۔'' ام سلمہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ آزاد ہونے کے بعد ہرنی قلانچیں بھرتی ہوئی پہاڑ کے دامن میں اپنے بچوں کے پاس چلی گئی۔ ایک اور حدیث میں ہے کہ کسی جانور کو بھوکا پیاسا نہیں رکھنا چاہیے (ابوداؤد و صحیح بخاری)۔

آج جانوروں کو قید کرنے سے منع کرنے پر آپ ﷺ کے فرمان کو لیے ہوئے ۱۴۰۰ سو سال ہو گئے آج ساری دنیا کے ڈاکٹر کہہ رہے ہیں کہ جانور کو قید نہ کیا جائے اسے آزادی دی جائے اور پھر اس کو قید کرنے اور ساتھ رکھنے کے میڈیکل نقصانات پر تحقیقات

ہمارے سامنے آئی جا رہی ہیں۔

ذیل میں ہم جانوروں کو قید کرنے کے میڈیکل سائنسی تحقیقات پر چند تحقیقات و تجربات پیش کر رہے ہیں۔

پالتو جانور' خطرۂ صحت ہیں:

گھروں میں پالے جانے والے جانور' کتے' بلیاں' چوہے' کچھوے' چڑیاں وغیرہ خاص طور پر بچوں کے لیے ایک زبردست خطرہ صحت ثابت ہوتے ہیں' کیوں کہ عام طور پر بچے انہیں بڑے شوق سے پالتے ہیں۔ برطانیہ سے موصولہ ایک اطلاع کے مطابق صرف برطانیہ میں ہر سال ۱۶ ہزار بچے پالتو جانوروں کی وجہ سے مختلف امراض کا شکار ہوتے ہیں۔ حال ہی میں ایک سات سالہ لڑکی پالتو کتے سے لگنے والی چھوت کے نتیجے میں اپنی ایک آنکھ گنوا بیٹھی۔

اسی طرح سائمن ہل نامی ایک ۱۰ سالہ لڑکا اپنی پالتو بلی سے لگنے والی چھوت کے نتیجے میں نقل و حرکت اور دیکھنے اور سننے کی صلاحیت کھو بیٹھا۔ برطانیہ میں پالتو جانوروں کی تعداد کا اندازہ ۱۶ ملیون لگایا گیا ہے۔ ماہرین صحت کے مطابق ان جانوروں سے خاص طور پر بچوں کی صحت کو سخت خطرات لاحق رہتے ہیں۔ مثلاً بلیوں سے سانس کی شکایت' پیٹ میں کیڑے ہوتے ہیں تو پالتو کچھوؤں سے بدہضمی کی شکایت لاحق ہوتی ہے۔

اگر آپ کو کتے بلیوں کا شوق ہے تو ان سے آپ کو الرجی اور دمہ بھی ہو سکتا ہے۔ اس سے بچنے کے لیے ضروری ہے کہ انہیں کم از کم خواب گاہ میں نہ آنے دیں۔ انہیں ہفتے میں کم از کم ایک بار اچھی طرح صابن سے نہلائیں اور ان پر جب بھی ہاتھ پھیریں انہیں صابن سے اچھی طرح دھولیں۔

جانوروں میں زہر کے اثرات (POISONING):

زہر وہ شے ہے جو اگر ٹھوس' مائع یا گیس کی صورت میں جسم میں لگایا جائے یا لگ جائے یا کسی وجہ سے جسم کے اندر پہنچ جائے تو اس کے اثر سے جلد یا بدیر جانور کی زندگی موت میں بدل جاتی ہے یا اس کا جینا خطرے میں پڑ سکتا ہے۔ زہر کی کئی اقسام ہیں۔ ان کو مندرجہ

ذیل گروپوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے:

۱: غیر نباتاتی زہر (Inorganic Poisons)

۲: نباتاتی زہر (Organic Poisons)

۳: زہریلی گیس (Gaseous Poisons)

۴: الکلائڈز (Alkaloids)

۵: آرگینو فاسفیٹ زہر

۶: (Organo- Phosphate Poisons)

۷: تیز تیزاب اور انگلی (Strong acid and alkli poisons)

۸: سانپ کے زہر (Snake Poisoning)

جانوروں سے انسانوں کو لگنے والے امراض:

اگر جانور متعدی امراض میں مبتلا ہوں گے تو وہ ہماری صحت کے لیے نقصان کا باعث بن سکتے ہیں۔ کیونکہ جانوروں میں کئی امراض ایسے ہوتے ہیں جو ان سے انسانوں کو لگ سکتے ہیں۔

ذیل میں جانوروں سے انسانوں کو لگنے والی چند اہم بیماریوں کا ذکر کیا جاتا ہے:

۱: تپدق (Tuberculosis)

۲: باؤلا پن (Rabies)

۳: چاندنی (Tetanus)

۴: انتھریکس یا پھڑکی (Anthrax)

۵: بدکنار (Glanders)

پالتو جانوروں کے اثرات:

لوگ عموماً پالتو جانوروں مثلاً بلی، کتے، خرگوش، طوطے، مینا یا لال منیا وغیرہ کو پال کر ان سے دل بہلاتے ہیں۔ ان سے گھر میں رونق بھی رہتی ہے۔ یہ جاننا خالی از دلچسپی نہ ہوگا کہ ان معصوم بے زبان جانوروں کے کے مضر صحت اثرات بھی انسانی صحت پر مرتب

... ہیں۔ مینا سوٹا یونیورسٹی نے اس طرف خاص تحقیقی توجہ کی ہے۔ اس میں صحت عامہ اور طب حیوانات کے شعبوں نے بھی گہری دل چسپی لی ہے اور پروگرام کے مطابق صحت اور نفسیات کے چالیس ماہرین اس میں شرکت کریں گے۔

بلی کے جسم پر خطرناک جراثیم:

ایک نئی رپورٹ سے پتا چلا ہے کہ بلی کے جسم پر ایسے خطرناک جراثیم ہوتے ہیں جو انسانوں کے لیے مضر ہیں۔ جراثیم اتنے خطرناک ہیں کہ بلیاں پالنے والے افراد کی زندگی کو خطرہ لاحق ہو سکتا ہے۔ خاص طور پر بچے بوڑھے اور ایسے افراد جن کی قوت مدافعت کم ہو اس کی زد میں آ سکتے ہیں۔

بلی کے ذریعے پھیلنے والا ایک مرض ٹاکسو پلازماسس

(TOXOPLASMOSIS)

یہ مرض سب سے پہلے افریقہ میں دریافت ہوا' اس کے بعد پتہ چلا کہ یہ تقریباً پوری دنیا میں پایا جاتا ہے۔ تعدیہ کی شرح انسانوں کے مقابلہ میں دیگر ممالیہ اور پرندوں میں بہت زیادہ ہے۔ اس بیماری کا طفیلی ۱۹۰۹ء میں دریافت ہوا' اسے ٹاکسو پلازما گونڈی (Toxoplasma Gondii) کا نام دیا گیا کیونکہ یہ ایک چھوٹے ممالیہ ٹینو ڈکٹائلس گونڈی (Ctenodectylus Gondi) میں دریافت کیا گیا تھا۔

ٹاکسو پلازما ایک لمبوترا نازک طفیلی ہے اور اس کی لمبائی ۴ سے ۶ مائکرون تک ہوتی ہے۔ اس کا تعلق ایک خلیوی جانداروں اسپوروزوا سے ہے۔ یہ انسان میں مختلف اعضا کے درمیان رطوبتوں میں اور ابنان (Cytes) کی طرح کی شکل میں خلیوں کے اندر پائے جاتے ہیں۔ Endothelial Cells ایک مرکزی ابیض خلیوں Mononuclear Leukocytes، جسمانی رطوبتوں اور بافتوں کے خلیوں کا طفیلی ہے۔ اس کا تعدیہ بندر' کتے' بلی' سور' چوہے' خرگوش' چڑیوں' چوزوں' کوے اور دوسرے پرندوں میں ہو سکتا ہے۔ یہ انسانوں میں توقع سے زیادہ عام ہے۔ پاکستان میں بھی یہ بیماری جانوروں اور انسانوں میں موجود ہے۔

انسان میں یہ بیماری دو مختلف طریقوں سے ہوسکتی ہے۔ ایک تو موروثی اور دوسرے بیرونی ذرائع مثلاً جانوروں کے ذریعے۔ اکثر نومولود بچوں میں یہ بیماری شناخت کر لی جاتی ہے۔

یہ بات اب پوری طرح معلوم ہو چکی ہے کہ بلی اور بلی کے خاندان سے تعلق رکھنے والے دوسرے جانور اس بیماری کے طفیلی کے قدرتی میزبان ہیں۔ بلی کے فضلہ میں موجود ابناں سے بھی انسان میں تعدیہ ہوسکتا ہے اور یقیناً یہ سب سے زیادہ عام طریقہ ہے۔

یہ بیماری ہر موسم میں ہوسکتی ہے، ہر گرم خون والے جانور اور انسان میں۔ یہ کسی بھی ملک میں ہوسکتی ہے۔ گاؤں میں، شہر میں، کسی بھی پیشہ سے تعلق رکھنے والے لوگوں میں، بلا لحاظ رنگ و نسل، موروثی اور حادثتاً، آلودہ انجکشن کی سوئی سے اس کا تعدیہ ہوتا ہے۔

بیماری کا طفیلی انسان کے خون، تھوک، فضلہ، آنکھ کی رطوبت، پیشاب اور ماں کے دودھ میں موجود ہوسکتا ہے۔ اس بیماری کے ذریعے تعدیہ شدہ جانوروں کے گوشت، زخمی جلد اور ناک کی جھلی سے بھی جسم میں داخل ہوسکتا ہے۔ بظاہر جسم کے ہر مرکزہ والے خلیہ میں ٹاکسوپلازما کا تعدیہ ہوسکتا ہے، جس طرح طفیلی کے ناک کی اندرونی جھلی سے جسم میں داخل ہوسکتا ہے اسی طرح مریض کی ناک کی رطوبتیں بھی تعدیہ پھیلانے کا ذریعہ ہوسکتی ہیں۔ خصوصاً وہ مریض جن میں دماغ کا تعدیہ موجود ہو۔ نفسیاتی یا ذہنی علامتیں ظاہر کرنے والے بچوں میں بیماری کا تعدیہ بہت زیادہ پایا گیا۔ ان میں بعض کے سر نسبتاً بڑے یا چھوٹے بھی ہوتے ہیں۔

خیال کیا جاتا ہے کہ ٹاکسوپلازما ناک یا منہ کے ذریعے انسان میں داخل ہوسکتا ہے، جسم میں داخل ہونے کے بعد طفیلی لمفاوی گروہوں، دماغ، پھیپھڑوں اور دوسرے اعضا میں چلے جاتے ہیں۔ یہ ان اعضا کے خلیوں میں تقسیم ہونے لگتے ہیں اور کافی تعداد میں اعضا میں موجود ہوتے ہیں۔ اس کی وجہ سے جسمانی کھفوں میں رطوبتیں جمع ہونے لگتی ہیں۔ متاثرہ جگہوں پر انحطاط کا عمل شروع ہو جاتا ہے اور ان کے بیچ میں سخت قسم کے مخصوص زخم بن جاتے ہیں، اگر دماغ ہو تو دماغ کے زخم سخت ہونے لگتے ہیں۔

بیماری کی حالت میں لمفاوی غدودوں پر اثر، دماغی سوزش اور آنکھ کا متاثر ہونا عام بات ہے۔ حاملہ عورتوں میں اگر تعدیہ ہو جس کی کوئی طبی علامت ظاہر نہ بھی ہو تو بھی جنین

کے نشوونما پر برا اثر پڑتا ہے۔ خصوصاً حمل کے آخری دور میں دماغ متاثر ہوتا ہے۔ موروثی بیماری میں بیماری کے طفیلی کے پیدا شدہ زخم نمایاں ہوتے ہیں۔ دماغ کے اگلے حصے کی بافتیں سخت ہونے لگتی ہیں، سر کی نشونما میں خلل پڑتا ہے یا تو یہ بہت زیادہ بڑا ہو جاتا ہے یا چھوٹا رہ جاتا ہے اور ذہنی خرابی کا باعث بنتا ہے۔ یہ بھی ہوسکتا ہے کہ مرض موروثی نہ ہوا اور کسی اور طریقہ سے اس کا حملہ ہو تو علامات ظاہر نہیں ہوتیں مگر بچے تعدیہ کے ساتھ پیدا ہوتے ہیں۔ دماغ کے زخم کے تراشہ کا اگر خوردبینی معائنہ کیا جائے تو زخم کے بیچ میں انحطاط پذیر بافتوں میں طفیلی دیکھے جاسکتے ہیں۔ پھیپھڑوں میں تعدیہ کی وجہ سے پھیپھڑے کمزور رہتے ہیں۔ ان کی رطوبتیں گاڑھی ہو جاتی ہیں اور غیر معمولی نمونیا کی کیفیت نظر آتی ہے۔ تنفّسی خلل کی وجہ سے موت واقع ہوسکتی ہے۔ دل بھی متاثر ہوسکتا ہے۔ طفیلی دل کے عضلات میں گچھوں کی شکل میں موجود ہوتے ہیں۔

اکثر مریضوں میں طفیلی پھیپھڑوں، دل، جگر، تلی، گردے، گردے کے غدود، لمفاوی گروہوں اور اعصابی نظام میں موجود ہوتے ہیں۔ رحمی زخم بھی پیدا ہو سکتے ہیں جس کے ذریعے جنین باہر آسکتی ہے۔ جڑواں بچوں کی صورت میں صرف ایک بچہ میں تعدیہ کی علامت ہوسکتی ہے جبکہ دوسرے میں بظاہر کوئی علامت موجود نہیں ہوتی۔ موروثی بیماری میں خطرناک بات یہ ہوتی ہے کہ نومولود بچوں کی آنکھ اور دماغ عام طور سے متاثر ہونے کی صورت میں موت کا شکار ہو جاتے ہیں۔ جو بچے موت سے بچ جاتے ہیں ان کا دماغ مجروح ہو جاتا ہے اور وہ ذہنی طور پر معذور ہو جاتے ہیں۔ ان کی نشوونما پر برا اثر پڑتا ہے اور مرگی کے دورے پڑتے ہیں۔

بعض بچوں میں پیدائش کے بعد تعدیہ ہوتا ہے اور بعض میں بالغ ہونے کے بعد۔ ان دونوں صورتوں میں دل، دماغ، آنکھ متاثر ہوتی ہے۔ آنکھ میں بیماری کا طفیلی کافی عرصہ تک موجود رہ سکتا ہے اور آنکھ کی خرابی کا باعث ہوسکتا ہے۔ دل کی بیماری پیچیدہ صورت اختیار کرسکتی ہے۔ انسان میں شروع میں بیماری کی پیچیدگی کا اندازہ صرف پوسٹ مارٹم کے بعد ممکن تھا کیونکہ صرف دل، دما، جگر، تلی وغیرہ کی رطوبتوں اور خلیوں میں بیماری کے طفیلی موجود ہوتے ہیں مگر اب ان اعضا کی رطوبتیں (Aspirates) اور بافتوں کے ذریعے (Biopsy) بیماری کی شدت کا اندازہ لگایا جاتا ہے اور تشخیص کی جاتی ہے۔ جیسا کہ

پہلے بتایا جاچکا ہے کہ نوزائیدہ بچوں میں یہ بیماری مہلک ثابت ہوتی ہے حالانکہ ماں میں بظاہر بیماری کی علامات موجود نہیں ہوتیں۔ مریض کو بخار اور الرجی ہوسکتی ہے۔ پیدائش سے پہلے بچے کی موت واقع ہوسکتی ہے۔ **Stillbirth** یا وقت سے پہلے بچہ پیدا ہوسکتا ہے۔ بیماری کی وجہ سے حمل ساقط ہوسکتا ہے۔ بچوں کی بینائی جاسکتی ہے۔ ذہنی نشوونما رک جاتی ہے۔

اس بیماری کے لئے کئی دوائیں موجود ہیں جن سے جسم میں بیماری کے طفیلی کی نشوونما رک جاتی ہے اور قوت مدافعت پیدا ہوجاتی ہے۔ بیماری کے حوالے سے آپ اندازہ لگاسکتے ہیں کہ جانوروں سے دور رہنا چاہئے، بعض لوگ بڑے شوق سے بلی پالتے ہیں اور بعض تو اپنے ہی برتنوں میں کھلاتے پلاتے ہیں کہ برتن بعد میں تو دھل جائیں گے۔ اکثر بچوں کو میں نے دیکھا ہے کہ بلی کو اپنے ساتھ بستر میں سلاتے ہیں، اس سے صرف یہاں بیان کردہ بیماری کا خطرہ نہیں ہے بلکہ دوسری کئی بیماریوں کے طفیلیوں کا تعدیہ بھی ہوسکتا ہے جس کے متعلق علیحدہ مضامین میں بتایا جائے گا۔ صرف بلی ہی نہیں کتا، بھیڑ، بکری، خرگوش، مرغی وغیرہ کا پالنا بھی بیماری کا سبب بن سکتا ہے، یا تو ان جانوروں کا بھی باقاعدہ معائنہ ہونا چاہئے کہ ان میں کوئی بیماری تو نہیں۔ صفائی کا خیال رکھنا بھی ضروری ہے، یہ بھی ضروری ہے کہ چوہے بھی نہ آئیں کیونکہ ان کے ذریعے بھی۔ اس بیماری کے علاوہ دوسرے طفیلی امراض کا تعدیہ ہوسکتا ہے۔ خصوصاً جہاں حاملہ عورتیں ہوں وہاں کسی بھی جانور کا رکھنا ٹھیک نہیں۔ حفظ ماتقدم کے طور پر صفائی وغیرہ کا بھی بہت خیال رکھنا چاہئے جو عام حالت میں بھی ضروری ہے۔

(از پروفیسر ڈاکٹر بلقیس ملک)

حیوانات سے ڈیڑھ سو قسم کی بیماریوں کا خطرہ:

حیوانات سے انسان کو ڈیڑھ سو سے بھی زیادہ بیماریاں لگتی رہتی ہیں۔ جن چیزوں کی وجہ سے یا جس چھوت کی وجہ سے یہ امراض پھیلتے ہیں انہیں زونوسس (ZOONOSES) کہا جاتا ہے جتنے بھی طفیلی کیڑے اور لگنے والی بیماریاں انسان کو گھیرے رہتی ہیں ان میں زونوسس کی تعداد سب سے زیادہ ہے۔

اس میں کوئی شک نہیں کہ یہ جانور بے حد مفید ہیں۔ مگر اس بات سے بھی انکار نہیں کیا جاسکتا کہ انہی گھریلو یا پالتو جانوروں سے بہت سے امراض وجود میں آتے ہیں۔ اس وقت تک ماہرین نے تقریباً ڈیڑھ سو ایسے حیواناتی امراض کا پتا چلا لیا ہے جو پسلی دار حیوانات سے انسانوں کو منتقل ہوتے ہیں۔ ان میں سے تیئس جراثیمی اور چھبیس وائرسی امراض اب تک شناخت کیے جا چکے ہیں۔ ان جانوروں سے پھیلنے والے امراض کا اندازہ امریکا کے ایک بچوں کے ڈاکٹر کریدرز کے اس بیان سے لگایا جاسکتا ہے کہ ان کے پاس جو مریض بچے اب تک معائنے کے لیے لائے گئے ان کے بقول ۹۵ فی صد کتوں اور ۹۲ فی صد بلیوں کے ساتھی تھے۔

جانوروں سے لگنے والے ۳ خطرناک امراض:

نمبرا: جمرہ (ANTHRAX)

جمرہ (ANTHRAX) خاص طور پر ایک پیشہ ورانہ مرض ہے۔ اس میں زرعی اور صنعتی دونوں طرح کے کارکن مبتلا ہوتے رہتے ہیں۔ یہ بیماری مردہ جانوروں کے جسم، بال اور کھال کے چھونے سے پیدا ہوتی ہے۔ ابتدا میں یہ مرض جلد پر اثر انداز ہوتا ہے، لیکن کبھی کبھی اس سے نہایت مہلک سانس کی بیماری بھی پیدا ہو جاتی ہے۔ جسے جمرۂ بلغیہ (WOOL SORTER'S DISEASE) کہا جاتا ہے۔ اس مرض کے لیے ایک ٹیکہ دریافت کر لیا گیا ہے۔

نمبر۲: مبقی قنفد (ECHINOCOCOSIS):

(ECHINOCOCOSIS) نبضی قنفری مرض زیادہ تر ان کتوں سے پیدا ہوتا ہے جو مرے ہوئے جانوروں کی آلائش کھا کر بیمار پڑ گئے ہوں۔ اس مرض سے انسان کے جگر اور دوسرے اندرونی اعضا کے اندر مثانہ جیسی تھیلیاں پیدا ہو جاتی ہیں جن کی وجہ سے موت بھی واقع ہو سکتی ہے، لہٰذا اس بات کا خاص خیال رکھنا چاہیے کہ کتے مذبح خانہ وغیرہ میں جانوروں کی آلائش نہ کھانے پائیں۔

نمبر۳: طوطا روگ (PSITTACOSIS):

طوطا روگھ (PSITTACOCIS) ایک ایسی چھوت کی بیماری ہے جس

میں بخار، سر میں درد اور ابتدا ہی میں نمونیا ہو جاتا ہے۔ یہ مرض طوطوں، کبوتروں مرغیوں اور دوسری پالتو چڑیوں سے پیدا ہوتا ہے۔ بیماری عموماً بیمار پرندوں کی بیٹ سونگھنے سے پیدا ہوتی ہے۔ یہ مرض اتفاقیہ طور پر نمودار ہوتا ہے۔ عام طور سے پرندوں کے شائقین اس مرض میں مبتلا ہوتے ہیں۔ اس کے لیے کرنا یہ چاہیے کہ جو چڑیاں بیمار ہیں ان کا علاج کرایا جائے اور اس جگہ کو اچھی طرح صاف کرالیا جائے۔ دوسرے ملکوں سے جو چڑیاں منگائی جائیں ان کے لیے انسدادی علاج کا بندوبست کرنا چاہیے۔ بعض ملکوں میں یہ کام لازمی قرار دیا گیا ہے۔

موضوع نمبر ۳۶

صفائی ستھرائی اور جدید سائنسی تحقیقات

صحت وصفائی کے بارے میں ارشادِ نبوی ﷺ:

آج کے سائنسی دور میں صحت وصفائی کے بارے میں انسانی صحت کا معیار بلند کرنے کے لئے جو حد بندیاں اور اصول وضوابط وضع کئے گئے ہیں' ان سے کہیں بڑھ کر اللہ پاک نے حضور نبی اکرم ﷺ کی وساطت سے جو رہنما اصول انسانیت کی بقاء وسلامتی کے لئے بہت پہلے بیان فرمائے تھے۔ ان کی وسعت اور ہمہ گیری کی مثال نہیں ملتی۔

اللہ پاک طیب (پاک) ہے اور طیب (پاکیزگی) کو پسند فرماتا ہے۔ اور اپنی اس صفت کا اظہار نبی رحمت ﷺ کی معرفت یوں فرماتا ہے کہ:

''جو شخص اپنے بدن' چہرے اور اعضاء کو پاک وصاف رکھے گا وہ ایسی حالت میں اٹھایا جائے گا کہ اس کا چہرہ اور پیشانی چمکتی ہوگی اور اس کے جسم کے مختلف حصے صاف وشفاف ہوں گے۔''

(ترمذی شریف)

اس سے نتیجہ یہ نکلا کہ اسلام چاہتا ہے کہ انسان ہر حال میں صاف ستھرا نظر آئے اور پاک زندگی گزارے۔ اس سلسلہ میں حضور پاک ﷺ نے روزمرہ کی چھوٹی سے چھوٹی بات پر بھی توجہ فرمائی۔ مثلاً ناخن تراشنے اور سرمہ لگانے تک کی سخت ہدایت فرمائی۔ آپ ﷺ نے فرمایا کہ:

''لوگوں آنکھوں میں سرمہ لگایا کرو' سرمہ آنکھوں کے میل کو دور کرتا ہے۔'' (ترمذی شریف)

''ہر مسلمان پر اللہ کا یہ حق ہے کہ ہفتے میں ایک دن غسل کیا کرے اور اپنے سر اور بدن کو دھویا کرے۔'' (بخاری شریف)

سلیقہ اور صفائی:

حضرت جابر رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ ہمارے یہاں حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ملاقات کیلئے تشریف لائے۔ آپ ﷺ نے ایک آدمی کو دیکھا جو گرد و غبار سے اٹا ہوا تھا اور بال بکھرے ہوئے تھے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ’’کیا اس آدمی کے پاس کوئی کنگھا نہیں جس سے یہ اپنے بال درست کر لیتا؟‘‘ پھر ایک اور آدمی کو دیکھا جس نے میلے کپڑے پہن رکھے تھے آپ ﷺ نے فرمایا: ’’کیا اس آدمی کے پاس وہ چیز (صابن وغیرہ) نہیں جس سے یہ اپنے کپڑے دھو لیتا؟‘‘ (مشکوٰۃ)

اس حدیث سے اس سلیقہ وصفائی کا سبق ملتا ہے جو اسلام اپنے پیروکاروں میں دیکھنا چاہتا ہے۔ یعنی ان کے کپڑے صاف ستھرے ہونے چاہیں اور بالوں میں کنگھی کی ہونی چاہیے۔ عجز وانکسار اور دنیا سے بے رغبتی کا یہ مطلب کہ آدمی صفائی، پاکیزگی اور نفاست ترک کر دے۔ یہ کوئی نیکی کا کام نہیں، بلکہ حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے اسے شیطانی طریقہ قرار دیا ہے۔

عطا بن یسار رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم مسجد میں تشریف فرما تھے کہ ایک آدمی جس کے سر اور داڑھی کے بال بکھرے ہوئے تھے، حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے اس کی طرف ہاتھ سے اشارہ کیا جس کا مطلب یہ تھا کہ جاؤ اور اپنے سر اور داڑھی کے بال درست کرو۔ چنانچہ وہ گیا اور اپنے بال درست کر کے پھر حاضر خدمت ہوا تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ’’کیا یہ بہتر نہیں اس بات سے کہ آدمی کے بال الجھے ہوں اور ایسا معلوم ہوتا ہو کہ گویا شیطان ہے۔‘‘

اسلامی طہارت عین طب ہے:

اسلام کے نظام طہارت میں غور کرنے سے پتہ چلتا ہے کہ وہ عین طب ہے اور جدید سائنس اس کے تابع نظر آتی ہے۔ اسلام کے نظام طہارت کے مطابق پاک اور صاف رہنے والوں کو اللہ تعالیٰ نے سند محبت عطا فرمائی ہے۔ ارشاد خداوندی ہے

ان اللہ یحب التوابین ویحب المتطھرین.

بے شک اللہ تعالیٰ محبت فرماتا ہے توبہ کرنے والوں سے اور پاک صاف رہنے والوں سے بھی محبت فرماتا ہے۔ (القرآن)

بانی اسلام شارع شریعت نے پاکیزگی وصفائی کو ایمان کا حصہ قرار دیا ہے۔ فرمایا الطھور شطر الایمان (الحدیث) اسلام میں عبادت بدنی کا تمام تر دارومدار اسی پاکیزگی وصفائی پر ہے۔ مخصوص حالات میں غسل اور عمومی طور پر وضو نماز کیلئے شرط اولین ہے۔ انسان عبادت کر کے اپنے رب کی رضا وخوشنودی حاصل کرتا ہے لیکن اس سے پہلے غسل یا وضو کر کے اپنے جسم کو بہت سی بیماریوں سے محفوظ کر لیتا ہے۔ دن رات میں ہاتھ پاؤں، منہ اور ناک وغیرہ کو کم از کم پندرہ دفعہ وضو کی صورت میں دھونے والا انسان متعدی بیماریوں سے محفوظ ہو جاتا ہے۔

جسم انسانی ایک قلعہ کی مانند ہے اس کے رخنوں سے ہی جراثیم اس کے اندر داخل ہوتے ہیں۔ یہ رخنے منہ، ناک اور کان ہیں۔ جبکہ ہاتھ پاؤں اس سلسلہ میں معاون بنتے ہیں۔ جب اسلامی اصولوں کے مطابق انسان ان کی صفائی کا اہتمام کرتا رہے گا تو جراثیم سے پھیلنے والی بیماریاں میعادی بخار (ٹائیفائیڈ) پیچش، ہیضہ، کالی کھانسی وغیرہ قریب نہ آئیں گی اور انسان غم واندوہ سے محفوظ رہے گا۔

ناخن کاٹنے، حجامت بنوانے، غیر ضروری بالوں کی صفائی، منہ اور دانتوں کی صفائی پر اسلامی تعلیمات میں بہت تاکید ملتی ہے۔ ان سب کاموں کو سنت کا درجہ حاصل ہے جس سے ثواب بھی ملتا ہے اور صحت کی حفاظت بھی ہوتی ہے۔

حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے ۱۴۰۰ سال پہلے جراثیم کی نشاندہی کر دی تھی:

موجودہ دور میں سائنسی علوم کے ارتقاء، تجربہ گاہوں کے وسائل اور گوناگوں ساز و سامان کی تیاری سے صفائی اور پاکیزگی کی اہمیت دنیا پر بخوبی روشن ہو چکی ہے اور صحت مند انسانی زندگی کے لئے صفائی ستھرائی کا گہرا تعلق واضح ہو چکا ہے۔ عصر حاضر کے انسان نے جراثیم اور وائرس کا پتہ چلا لیا ہے نیز ان سے لاحق ہونے والے امراض سے بھی واقف ہو گیا ہے۔ موجودہ دور کے سائنسدان اور دانشور اگر صفائی ستھرائی کی اہمیت کی بات کر رہے ہیں تو یہ کوئی عجیب اور چونکا دینے والی بات نہیں ہے انہوں نے بیماری پھیلانے والے غیر مرئی

دشمنوں (جراثیم) کو اپنی آنکھوں سے دیکھ لیا ہے اور انہوں نے ان میں سے ہر ایک پر بہت سے تجربات کئے ہیں اور اب وہ لوگوں کو ان کے وجود سے پیدا ہونے والے خطرات سے آگاہ کر رہے ہیں۔

جب ہم چودہ صدیاں پیچھے جا کر تیرہ و تاریک دنیا کا مطالعہ کرتے ہیں تو ہم محسوس کرتے ہیں کہ یہ وہ زمانہ تھا کہ جب بشریت جہالت کی دلدل میں ہاتھ پاؤں مار رہی تھی۔ یہی وہ دور تھا جب پیغمبر اسلام حضرت محمد رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے نوع انسانی کی فلاح و بہبود کے لئے وہ تعلیمات پیش کیں جن کا سرچشمہ وحی الٰہی تھا۔ آپ ﷺ نے فرمایا:

''صفائی نصف ایمان ہے۔'' اس سے معلوم ہوا کہ حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے صفائی کی اہمیت بیان کر کے جراثیم سے بچنے کی تاکید فرمائی ہے۔

جراثیم کی دریافت:

جدید سائنس نے نہایت چھوٹے چھوٹے کرم (جرمز) دریافت کئے ہیں جو کوراک بننے والی اشیاء میں موجود ہوتے ہیں اور خوردبین سے دیکھے جا سکتے ہیں' ان کو جراثیم کہتے ہیں۔ ان کی دو قسمیں ہیں۔ ایک قسم کے جراثیم انسانی صحت کیلئے مفید اور ضروری ہیں جیسے دہی بنانے والے جراثیم یا سرکہ تیار کرنے والے کرم اور دوسری قسم ایسے جراثیم کی ہے جو بیماری کا باعث بنتے ہیں وہ کھانے پینے کے ذریعہ سے ہمارے جسم میں داخل ہوتے ہیں اور ہماری صحت کو خراب کر دیتے ہیں۔ جدید سائنس ان سے بچاؤ کی خاص تدبیر ''صفائی'' قرار دیتی ہے۔

ہاتھوں کی صفائی نہ رکھنے کے نقصان:

یہ زہر خورانی کا ایک اور سبب ہے' اسی لیے ہاتھوں کا دھونا بہت ضروری ہے۔ خاص طور پر بیت الخلا کے استعمال کے بعد ہاتھوں کو صابن سے اچھی طرح دھونا چاہیے' کیونکہ سب سے خطرناک جرثومے اسی میں کوتاہی کی وجہ سے غذا تک پہنچتے ہیں۔

صفائی ستھرائی اور جدید سائنسی تحقیق:

حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے چودہ سو سال پہلے چند ایسے ذریں اصول بنائے جو آج کی دنیائے سائنس کے لئے بھی اپنا کام دے رہے ہیں۔ اگر ان پر مکمل طریقے سے عمل کیا جائے تو تقریباً بیماری سے بچا جا سکتا ہے۔

انسانی جسم میں جلد (کھال) کی حیثیت تمام اندرونی اعضاء کے لئے حفاظتی بند کی سی ہے۔ اس پر کوئی زخم، پھوڑا، پھنسی، یا دھوپ اور سردی کے تاثرات اندر کے اعضاء کو متاثر کرتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے جلد کی ساخت ایسی بنائی ہے کہ اس کے خلیوں کی صرف ایک یا دو قسمیں نہیں ہیں جیسا کہ جدید اصطلاح میں (Stratified Squamous Epitheium) کہتے ہیں۔ پیارے نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے روزمرہ زندگی کے سلسلے میں جو ہدایت دی ہیں۔ ان میں سے ایک یہ بھی ہے کہ الطھور شطر الایمان "پاکیزگی ایمان کا حصہ ہے۔" جسم کو ہر وقت صاف ستھرا رکھنا، صاف کپڑے پہننا اور نہانا صفائی کا حصہ ہیں۔ ان اقدامات سے جسم کی جلد پر ہر وقت موجود جراثیم (Staphylococus Strepto Cocc) اور بہت سے دوسرے جراثیم دھل کر بہہ جاتے ہیں اور جگہ صاف ہو جاتی ہے۔ ان جراثیم کی موجودگی مسلسل خطرے کا باعث ہوتی ہے۔ جونہی صفائی ستھرائی میں کمی آئے یہ جراثیم اپنا اثر ظاہر کرنا شروع کر دیتے ہیں اور قسم قسم کی جلدی بیماریاں انسان کو آلیتی ہیں اور جلد کے ذریعے جسم کے باقی اعضاء مثلاً ہڈی، پٹھے اور جوڑ وغیرہ بھی متاثر ہو جاتے ہیں بیماریوں سے بچنے کے لئے آج کل کی میڈیکل سائنس کا اصول یہ ہے۔ بار بار نہایا جائے اور جسم کو صاف ستھرا رکھا جائے۔ (بشکریہ: میجر رفیق احمد)

صفائی پرہیزگاری کی ایک شکل ہے:

صحت کے لئے صفائی اولین شرط ہے۔ فی الحقیقت صفائی پرہیزگاری کی ایک شکل ہے۔ اسی لئے اکثر مذاہب صفائی کی تعلیم دیتے ہیں۔ اسلام کا پہلا سبق طہارت اور صفائی ہے۔ کلام پاک اور احادیث میں جابجا اسکی تاکید کی گئی ہیں۔ جسم اور لباس، دانت، ناخن، سر اور بال، آنکھ، کان اور ناک کو صاف رکھنا چاہیئے۔ مصفیٰ پانی اور غذا صاف ستھرے برتنوں میں

صاف جگہ پر استعمال کرنی چاہیئے۔ گھر کو صاف اور مکھی' مچھر' وغیرہ سے محفوظ رکھنا چاہیئے۔

بالوں کی صفائی:

بالوں کو صاف نہ رکھا جائے تو یہ گرنے لگتے ہیں۔ سر میں درد ہو جاتا ہے اور جوئیں پڑ جاتی ہیں۔ بال میں تیل لگا کر کنگھی کرنی چاہیئے۔ کم از کم ہفتے میں دو بار بالوں کو اچھے صابن سے دھونا چاہیئے۔ حجامت میں استرے کی صفائی کا خیال رکھنا چاہیئے۔ کسی دوسرے شخص کی ٹوپی قطعی طور استعمال نہیں کرنی چاہیئے۔

ناخنوں کی صفائی:

ناخن بہت جلد بڑھ جاتے ہیں' یہ تقریباً چوتھے مہینے نئے آ جاتے ہیں۔ کھاتے وقت ناخن غذا اور منہ دونوں میں دخل ہوتے ہیں۔ اگر ان کی تراش اور صفائی سے غفلت برتی جائے تو ان کی غلاظت معدے میں پہنچ کر مختلف امراض کا باعث بنتی ہے۔ ناخنوں کو دانتوں سے کاٹنا نہایت غلیظ اور مضر صحت ہے۔

آنکھوں کی صفائی:

آنکھوں کی حفاظت نہ کی جائے تو کمزور ہو جاتی ہیں۔ گاہے بصارت زائل ہو جاتی ہے۔ اس لئے مندرجہ ذیل ہدایات کو پیش نظر رکھنا چاہیئے۔

۱...... ہمیشہ عمدہ روشنی میں پڑھیں۔ روشنی آنکھوں پر نہیں کتاب پر پڑنی چاہیئے۔

۲...... پڑھتے وقت کتاب کو آنکھوں سے دس انچ کے فاصلہ پر رکھیں۔

۳...... لیٹ کر یا چلتی گاڑی میں نہ پڑھیں۔

۴...... چہرہ پوچھنے کے لئے غلیظ یا کسی دوسرے کا تولیہ استعمال نہ کریں۔

۵...... تیز دھوپ' روشنی' سرد ہوا اور گرد وغبار آنکھوں کے لئے مضر ہیں۔

۶...... دیر تک ایسا کام نہ کریں جس میں بینائی پر زور پڑے۔

۷...... اگر آنکھوں میں کوئی شئے پڑ جائے تو اسے صاف رومال کے کونے سے نکال دیں۔ آنکھیں ملنا مضر ہے۔

کانوں کی صفائی:

کانوں سے لاپروائی برتی جائے تو بہرہ ہونے کا خطرہ ہے۔

۱.....کانوں کو کسی چیز سے نہ کریدیں۔

۲.....نزلہ زکام، گلے کی خراش، بارش میں بھیگنے، پاؤں گیلا رہنے، ناک بند ہونے، کان میں میل جمع ہونے اور سرد ہوا کان کو لگنے سے بچائیں۔

۳.....نہاتے وقت کان میں پانی نہ جانے دیں۔

۴.....کانوں کو خود صاف نہ کریں بلکہ کبھی کبھی معالج سے صاف کراتے رہیں۔

دانتوں کی صفائی:

دانتوں کی مضبوطی، کمزوری، گندگی، صفائی وغیرہ کا اثر نظام ہضم پر ہوتا ہے۔ان کی خرابیوں کی وجہ سے بیسیوں امراض مثلاً بدہضمی پیچش، اسہال، قبض، فقرالدم، دیدان وغیرہ پیدا ہوجاتے ہیں۔دانتوں کی خرابی کی کا اثر بتدریج اور مدت کے بعد اس وقت جاکر ظاہر ہوتا ہے۔جب علاج اور تدبیر کا وقت گزر چکا ہوتا ہے۔لہٰذا ان کی صفائی اور درستی پر ابتداء ہی سے توجہ دینی چاہیئے۔

یہاں پر چند ضرور ہدایات درج کی جاتی ہیں۔جو دانتوں کو مضبوط اور خوبصورت اور غذا کو صحیح طور پر ہضم کرنے میں کارآمد ہیں۔

۱.....منہ، مرض اور صحت کے لئے ایک دروازہ ہے۔لہٰذا اس کو ہمیشہ صاف رکھیں۔

۲.....زیادہ گرم زیادہ سرد سخت اشیاء نہ کھائیں۔

۳.....غذا کو آہستہ آہستہ اور اچھی طرح چبا کر کھایا جائے۔

۴.....جتنا زیادہ منہ سے کام لیا جائے گا۔معدہ اتنا ہی مشقت سے بچا رہے گا۔زبان صرف گفتگو کے لئے نہیں ہے بلکہ یہ برش کا کام بھی دیتی ہے۔

اس لئے کھاتے وقت اس سے بھی کام لیں۔سوتے وقت مسواک کر کے سوئیں۔اور صبح اٹھ کر پھر مسواک کریں۔

۵.....سخت گوشت اور نشاستہ دار غذائیں دانتوں کی درازوں میں پھنس جاتی ہیں اور ان کے

متعفن ہونے کی وجہ سے منہ میں بدبو پیدا ہو جاتی ہے لہذا ایسی اشیاء کو کھانے کے بعد مسواک اور خلال ضرور کریں۔

۶......بچہ جب کھانا کھانے لگے تو ابتداء میں ایسی چیزیں کھانے کو دیں جو ذرا سختی سے چبائی جائیں۔

۷......دانتوں میں پہلو بہ پہلو مسواک نہ کریں۔ کیونکہ اس سے ریشے نکلنے کے بجائے دانتوں کے اندرونی اور پچھلے حصہ کو بھی صاف کریں۔

۸......قند سیاہ، مٹھائی وغیرہ بکثرت کھانے سے بھی دانت خراب ہو جاتے ہیں۔

۹......دانتوں کا کبھی کبھی دندان ساز سے معائنہ کراتے رہنا چاہیئے۔

الرجی سے محفوظ گھر:

کیڑے مکوڑوں، کوڑا کرکٹ اور مکڑی کے جالوں سے صاف گھر بھی مکمل طور پر محفوظ اور صحت بخش قرار نہیں دیئے جاسکتے۔ اس صفائی ستھرائی کے باوجود گھر والوں کا بار بار بیمار پڑنا اس بات کا ثبوت ہوتا ہے کہ گھر میں صفائی ٹھیک اور مکمل طور پر نہیں ہو رہی ہے۔ بچوں کی ناک بار بار بہتی ہو، چھینکیں آتی رہتی ہوں، خارش کی شکایت ہو، جسم میں سرخ دھبے ہوں، سانس یعنی دمہ کی تکلیف ہو تو اس سے صاف ظاہر ہوتا ہے کہ گھر میں الرجی حساسیت پیدا کرنے والے اجزا اور اسباب موجود ہیں اور محض جھاڑ پونچھ سے یہ دور نہیں ہو رہے ہیں۔ اپنے گھر کو مکمل طور پر صاف ستھرا اور صحت بخش بنانے کے لئے ضروری ہے کہ آپ اسے حساسیت سے محفوظ (الرجی پروف) بنائیں

الرجی کی تکالیف سخت نوعیت کی بھی ہوتی ہیں۔ مثلاً دمہ کی شکایت بروقت علاج نہ کرنے کی صورت میں جان لیوا بھی ثابت ہو سکتی ہے۔ اس لئے گھر میں یہ شکایت ہو تو اس کا بروقت تدارک بھی ضروری ہے۔ اس کے بعد اس بات کا بھی نہایت توجہ اور اطمینان سے جائزہ لینا چاہئے کہ گھر میں حساسیت کا سبب بنے والے وہ کون سے ذرائع ہیں جن کا خاتمہ کر کے آپ خاندان والوں کو حساسیت اور دیگر تکالیف سے محفوظ رکھ سکتے ہیں۔ یہ بات ہمیشہ ذہن نشین رہنی چاہیئے صحت مند اور بیماریوں سے محفوظ رہنا، بیمار پڑ کر علاج کرانے سے بدرجہا، بہتر اور مفید ہوتا ہے۔

الرجی پیدا کرنے والے اسباب کا دور کرنا خاص طور پر بچوں کے لئے بہت ضروری اور مفید ثابت ہوتا ہے مشاہدات اور تجربات سے ثابت ہوتا ہے کہ اس عمر میں اختیاط نہ کرنے کی صورت میں بچے آگے چل کر بالخصوص سانس کی تکالیف مثلاً دمہ میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔امریکہ کے بعد اب پاکستان میں بھی یہ بات دیکھی جارہی ہے کہ گاڑیوں کی تعداد اور ایندھن کے استعمال میں اضافے سے بچوں میں دمہ کی شکایت بھی بڑھ رہی ہے۔امریکہ میں ۱۹۷۰ء سے ان کا استعمال بڑھا ہے تو اسی طرح سانس کی شکایات بھی بچوں میں بڑھی ہیں۔گھروں میں دھوپ اور تازہ ہوا کا گزر نہ ہونے سے کمروں میں الرجی پیدا کرنے والے اجزا خوب پھلتے پھولتے ہیں۔اسی طرح گھروں میں قالینوں اور پردوں کے استعمال میں اضافے سے بھی الرجی کی شکایت بڑھتی چلی جارہی ہے۔

الرجی کے ذرائع

گرد کے جراثیم:

آپ گرد کے ذرات تو شاید دیکھ لیں، لیکن اس میں شامل جراثیم کا مشاہدہ صرف خردبین ہی سے ممکن ہے۔ ہماری جلد سے باریک جھڑنے والے نہایت ہی باریک ٹکڑوں پر ان کا گزر بسر ہوتا ہے اس لئے ان کا اصل ٹھکانا بستر ہوتا ہے یا پھر صوفوں، کرسیوں کے گدے اور قالین، دریاں ان کا ٹھکانا بنتی ہیں۔ایک مربع گز قالین میں گرد کے ایک لاکھ جراثیم بسے رہتے ہیں اور ایک جرثومہ ایک دن میں ۲۰ فضلائی ذرات خارج کرتا ہے اور ان فضلاتی ذرات میں شامل ایک پرٹین اکثر افراد کے لئے الرجی کا سبب بن جاتی ہے۔رطوبت میں پچاس فیصد کمی بھی ان کے لئے مہلک ثابت ہوتی ہے۔

بھوسی:

آپ نے اکثر سنا ہوگا کہ بلی کے بال الرجی کا سبب ہوتے ہیں۔اس کی وجہ بلی نہیں بلکہ اس کی جلد سے جھڑنے والی نہایت ہی باریک بھوسی کے ذرات اس کا لعاب دہن (تھوک) ہوتا ہے۔بلی کی جلد کے ان ذرات میں موجود پرٹین الرجی کا سبب بنتی

ہے۔ بلی کے علاوہ کتوں، خرگوشوں، سفید چوہوں، چڑیوں اور دیگر حیوانوں کی جلد سے جھڑنے والے ایسے ہی نہایت ہی باریک ذرات حساسیت کا سبب بنتے ہیں۔ یہ بھوسی یا ذرات نہایت ہلکے ہونے کی وجہ سے ہوا میں معلق وموجود رہتے ہیں۔

جھینگر:

جھینگروں کا فضلہ اور ان کے جسم سے جھڑنے والے ذرات سے ساٹھ فیصد افراد حساسیت کا شکار ہوجاتے ہیں۔ ان کا اصل ٹھکانا باورچی خانہ ہوتا ہے ویسے یہ ہر جگہ نظر آتے ہیں۔

پھپھوندی:

نم اور مرطوب حصوں مثلاً غسل خانوں اور تہ خانوں میں یہ خوب پھلتی پھولتی ہے۔ اس کی وجہ سے بھی الرجی کی شکایت لاحق ہوتی ہیں۔

زرگل:

یعنی پولن، موسمی ہوتی ہیں۔ مختلف درختوں، گھاس اور پودوں کے پھولوں کے یہ ذرات ہوا میں شامل ہوکر الرجی کی شکایت کا سبب بنتے ہیں۔ اسلام آباد میں لوگوں کی اکثریت موسم بہار کے آغاز میں ان کی وجہ سے خاص طور پر دمے اور سانس کی شکایت کا زیادہ شکار ہوتی ہیں۔

بچاؤ کی تدابیر:

اس سلسلے میں یہ ضروری ہے کہ معیار زندگی کو متاثر کئے بغیر ان سے تحفظ حاصل کیا جائے۔ اب یہ تو ہو نہیں سکتا گھر سے ایسا تمام سامان نکال کر پھینکا جائے جن میں الرجی کا سبب بنے والے ذرات وجراثیم موجود ہوتے ہیں اس لئے مناسب یہ ہے کہ ان کے ٹھکانوں کا پتہ لگانے کے بعد انہیں صاف ستھرا رکھ کر ان اسباب کا ازالہ کیا جائے۔ مثلاً ہم اپنی کم از کم ایک تہائی زندگی بستر میں گزارتے ہیں۔ اس لئے اس کا صاف ہونا بے حد ضروری ہے۔ چادروں تکیوں کے غلاف وغیر کی صفائی کے علاوہ یہ بھی ضروری ہے کہ انہیں کچھ دیر دھوپ بھی دی جائے۔ اسی طرح دریوں قالینوں کا صاف ہونا بھی ضروری

ہے، خاص طور پر اگر ان پر پالتو جانور بھی بیٹھتے ہوں۔ ماہرین کے مطابق کم از کم بستروں کی صفائی پر بہت توجہ دینی چاہیئے۔ قالینوں کو جانوروں کے ''الرجی زا'' ذرات سے محفوظ رکھنے کے لئے انہیں کبھی ان پر بیٹھنے نہ دیجئے۔ انہیں صرف ان کے بستروں پر یا فرش پر بیٹھنے کا عادی بنایئے، کیونکہ تحقیق کے مطابق پختہ یا لکڑی کا فرش قالین کے مقابلے میں صد فی صد محفوظ ہوتا ہے۔ یہاں یہ بتانا بھی ضروری ہے کہ گھر سے ایسے جانوروں کو نکال دینے کے بعد آپ کے قالین اور فرنیچر وغیرہ میں ان کے جسم سے جھڑنے والے ذرات اور جراثیم موجود رہتے ہیں۔ یہ بھی ضروری ہے کہ پرندوں کے پنجرے خواب گاہ سے دور رکھے جائیں۔

موضوع نمبر ۲۷

ہنسی مسکراہٹ اور جدید تحقیقات

دورِ نبوی ﷺ کی مسکراہٹیں:

عربی زبان کا ایک مقولہ ہے "نزاح المومنین عبادة" یعنی مومن کا مزاح بھی عبادت ہے۔ اسی طرح یہ بھی ایک معروف قول ہے "النزاح فی الکلام کالملح فی طعام" یعنی کلام میں مزح کو وہی مقام حاصل ہے جو مزیدار کھانے میں نمک کو ہے۔

حضور اقدس ﷺ نے دنیا میں توحید کا پیغام عام کیا۔ یہ ایک نہایت سنجیدہ اور ذمہ داری کا فریضہ تھا۔ آپ ﷺ تمام عمر نہایت جاں نشانی سے اس مقصد جلیلہ کی تکمیل کے لئے مصروف رہے لیکن حیران کن امر یہ ہے کہ آپ ﷺ نے کسی بھی مرحلہ پر ترش روی یبوست اور خشک مزاجی کو پسند نہیں فرمایا۔ صحابہ کرام رضی اللہ عنہ کی تعلیم وتربیت کے لئے آپ ﷺ نے جو ماحول تشکیل دیا اس میں بلا کی ہم آہنگی اور تعلق دکھائی دیتا ہے۔ ایک دوسرے کی صورت ہی برداشت نہ کرنے والے جنگجو قبائل کے لوگ شیر وشکر ہو گئے۔ آپ ﷺ فطری تقاضوں کو اخلاقی معیار کے ساتھ ہم آہنگ رکھنے کا پورا اہتمام فرماتے تھے۔ صحابہ کرام میں ذہنی ہم آہنگی پیدا کرنے کے لئے آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے ایسا ماحول بھی تشکیل دیا جس میں مزاح اور شگفتہ مزاجی کا رنگ دکھائی دیتا ہے۔

ایک مرتبہ ایک خاتون حضور پاک ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوئیں۔ آپ ﷺ نے خیر خیریت کے بعد شوہر کی بابت دریافت کیا تو خاتون نے اپنے شوہر کا نام بتایا۔ نام سن کر آپ ﷺ نے فرمایا:

> "اچھا وہی ہے جس کی آنکھوں میں سفیدی ہے۔" وہ خاتون اس بات سے ورطۂ حیرت میں پڑ گئیں۔ حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم سے تو کچھ نہ کہا الٹے پیروں گھر پہنچیں اور شوہر کی آنکھوں کا معائنہ شروع

کر دیا۔ خاوند نے سوال کیا ''اری نیک بخت تمہیں کیا ہو گیا؟''
خاتون نے جواب دیا رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے ایسا ایسا کہا ہے تو خاوند
نے زور سے ہنس کر کہا ''رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ٹھیک ہی تو کہا ہے۔
میری آنکھوں میں سفیدی سیاہی سے زیادہ دور نہیں۔''
ایک روز بوڑھی خاتون نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں حاضر ہوئیں اور
کہا ''یارسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم دعا کیجئے کہ میں جنت میں جاؤں۔'' اس پر
آنحضور صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا ''بوڑھی عورتیں جنت میں نہیں جائیں گی۔''
وہ خاتون یہ سن کر بہت پریشان نظر آنے لگیں جس پر آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے
فرمایا ''جنت میں بوڑھی عورتیں نہیں جائیں بلکہ اللہ تعالیٰ ان کو جوان
کر کے جنت میں داخل کریں گے۔'' یہ سن کر خاتون سمیت تمام
حاضرین مسکرانے لگے۔

ایک مرتبہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم چند صحابہ کے ساتھ کھجوریں تناول فرما رہے تھے۔ اس وقت حضرت صہیب رضی اللہ عنہ آئے اور کھانے میں شریک ہو گئے۔ حضرت صہیب رضی اللہ عنہ کی ایک آنکھ دکھ رہی تھی۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا ''آنکھ آئی ہوئی ہے اور کھجوریں کھا رہے ہو؟'' اس پر حضرت صہیب رضی اللہ عنہ نے کہا ''یارسو اللہ صلی اللہ علیہ وسلم میں اچھی آنکھ کی طرف سے کھا رہا ہوں۔ ایک آنکھ تو درست ہے۔'' اس بدیہہ گوئی پر محفل زعفران زار ہو گئی۔

حضرت ابوذر رضی اللہ عنہ نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم سے عرض کیا:

''سنا ہے جب دجال ظاہر ہو گا تو دنیا قحط کا شکار ہو گی۔ اس عام قحط
میں دجال لوگوں کی ضیافت کرے گا جس میں انواع واقسام کے
کھانے ہوں گے۔ میرا خیال یہ ہے کہ اگر میں اس دور میں ہوا تو
اس کے کھانوں سے خوب پیٹ بھروں گا اور پھر اس سے منحرف
ہو جاؤں گا۔'' یہ سن کر حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے خوب تبسم فرمایا اور ارشاد فرمایا
''اگر تم اس دور میں ہوئے تو اللہ تعالیٰ تمہیں اس کی نعمتوں سے
بے نیاز کر دے گا۔''

تاریخ میں حضور پاک ﷺ کی دلآویز حس مزاح کا ایک اور واقعہ محفوظ رکھا ہے۔ غزوہ بنی مصطلق میں منافق عبداللہ بن ابی نے حضورﷺ کے خلاف سازش کی اور ایک مجلس میں کہا کہ "مدینہ جا کر ہم میں سے جو عزت والا ہے وہ ذلیل کو نکال دے گا" اس مجلس میں حضرت زید رضی اللہ عنہ بھی موجود تھے جو اس وقت بالکل بچے تھے۔ انہوں نے یہ بات حضورﷺ تک پہنچا دی جب عبداللہ بن ابی سے دریافت کیا گیا تو وہ صاف مکر گیا۔ لوگوں نے شک کیا کہ زید رضی اللہ عنہ نے غلط اطلاع پہنچائی مگر سورۂ منافقون کی آیت نمبر ۸ میں اللہ تعالیٰ نے تصدیق فرمائی تو حضورﷺ نے زید رضی اللہ عنہ کو بلایا اور ان کا کان پکڑ کر فرمایا "لڑکے کا کان سچا تھا۔"

حضرت عوف بن مالک رضی اللہ عنہ بتاتے ہیں کہ غزوہ تبوک کے موقع پر حضور اکرمﷺ ایک چھوٹے سے خیمے میں تشریف فرما تھے کہ میں نے باہر سے سلام کیا۔ آپ ﷺ نے سلام کا جواب دیا اور فرمایا اندر آ جاؤ۔ میں نے کہا یا رسول اللہﷺ کیا پورا آ جاؤں۔ یہ سن کر آپﷺ بے اختیار مسکرا دیئے اور فرمایا "ہاں پورے آ جاؤ۔"

سرور کائنات جہاں خود شستہ مذاق کرتے تھے وہاں اگر صحابہ کرام رضی اللہ عنہ بھی مزاح کیا کرتے تو اس سے بھی محظوظ ہوا کرتے۔ حضرت نعمان بن عمرو رضی اللہ عنہ وہ نبوی ﷺ کی ایک نمایاں ظریف الطبع شخصیت تھے۔ ایک مرتبہ حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ عنہ تجارت کے لئے بصرہ گئے تو حضرت نعمان رضی اللہ عنہ اور سویبط رضی اللہ عنہ بھی ان کے ہمراہ تھے۔ دوران سفر ایک روز حضرت نعمان رضی اللہ عنہ نے حضرت سویبط رضی اللہ عنہ سے کھانا مانگا۔ حضرت ابوبکر رضی اللہ عنہ وہاں موجود نہیں تھے۔ سویبط رضی اللہ عنہ نے کہا کہ "حضرت ابوبکر رضی اللہ عنہ کے آنے پر دوں گا۔" حضرت نعمان رضی اللہ عنہ نے کہا "اچھا میں تمہیں دیکھ لوں گا۔" قریب سے کچھ لوگ گزر رہے تھے۔ نعمان رضی اللہ عنہ ان لوگوں کے پاس گئے اور کہا "اے لوگوں میرے پاس ایک لاجواب عربی غلام فروخت کے لیے موجود ہے۔ یہ بہت فصیح اللسان اور کام کا غلام ہے۔ مگر اس کے اندر ایک خرابی ہے کہ وہ خود کو آزاد کہتا ہے اگر تم اسے خرید لو تو بہت کام آئے گا۔" سو وہ اونٹوں پر نمٹ گیا۔ ان لوگوں کو ساتھ لے کر نعمان سویبط رضی اللہ عنہ کے پاس آئے اور ان کو رسیوں سے جکڑ دیا وہ لاکھ کہتے رہے کہ میں آزاد ہوں مگر ان لوگوں نے ایک نہ سنی اور سویبط رضی اللہ عنہ کو

باندھ کر لے جانے لگے کے اسی اثناء میں حضرت ابوبکر رضی اللہ عنہ وہاں پہنچ گئے اور یہ مزاح اپنے اختتام کو پہنچی۔ جب یہ حضرات مدینہ منورہ واپس آئے تو قصہ حضور ﷺ کو سنایا گیا اور وہاں موجود سب لوگ یہ سن کر مسکرانے لگے۔

ہنسی اور سائنسی تحقیق:

ہنسی یا مسکراہٹ بظاہر تو ایک معمولی کیفیت محسوس ہوتی ہے لیکن یہ مخفی طور پر انسان کو بے شمار ثمرات سے لطف اندوز کرتی ہے۔ ویسے بھی اگر غور کیا جائے تو انسان کو ہنستے مسکراتے چہروں میں منہ بسورتے ہوئے چہروں کی نسبت زیادہ کشش محسوس ہوتی ہے۔ مسکراہٹ چہرے کو ایک رعنائی اور جاذبیت عطا کرتی ہے اور آپ کے مخاطب پر آپ کی شخصیت کے مثبت اثرات مرتب کرتی ہے یہ اور اس کے علاوہ بھی بہت سے فوائد ایک مسکراہٹ کے زیر اثر حاصل کئے جاتے ہیں۔ جدید سائنسی تحقیق کے مطابق ہنسی انسانی صحت پر بھی بہت مفید اثرات مرتب کرتی ہے۔ سائنس دانوں نے اس ضمن میں بہت سے تجربات کئے ہیں جس کی روشنی میں یہ کہا جاسکتا ہے کہ خوش رہنے سے انسان بہت سی پیچیدگیوں کے لاحق ہونے سے محفوظ رہ سکتا ہے طب جدید بھی اس امر پر متفق ہے کہ ایک ہلکی سی مسکراہٹ غموں کا مداوا کرتی ہے۔ مسکراتے ہوئے چہرے کو بالعموم پسندیدگی کی نگاہ سے دیکھا جاتا ہے۔ مسکراہٹ انسان کو بیماریوں سے نجات دلاسکتی ہے۔ سائنسی تجزیئے کے مطابق قہقہہ جسم کی بافتوں کو حرکت میں لاکر جسم انسانی کو تازہ کردیتا ہے اور سینے نیز پھیپھڑوں کو حرکت میں لاکر ان کے فاضل مواد کو رفع کرتا ہے۔ انسان کا مصنوعی طور پر قہقہہ لگانا بھی افادیت کا حامل ہے۔ یہاں ایک چیز کی وضاحت بہت ضروری ہے کہ کچھ افراد کو حلق پر پورا زور ڈال کر اور منہ پھاڑ کر قہقہہ لگانے کی عادت ہوتی ہے جس سے اکثر لوگوں کو تضحیک محسوس ہوتی ہے میڈیکلی طور پر بھی یہ مناسب عادت نہیں ہے۔ ہلکا قہقہہ اور مسکراہٹ ہی جسمانی اور ذہنی افعال کو درست رکھنے کے لئے کافی ہیں۔

ہنسی کے صحت پر اثرات:

ترقی یافتہ ممالک میں چھوٹے بچوں کو کھلونوں اور کھیل کے ذریعے ابتدا ہی سے

خاص طور پر خوش مذاقی کی تربیت دی جاتی ہے۔ تاکہ وہ اپنی زندگی میں ہنسنے ہنسانے کو خصوصی اہمیت دیں۔ جس کا ثبوت ان کھلونوں سے ملتا ہے۔ جو بچوں کے لئے بنائے جاتے ہیں اور جن کی شکل عام طور پر مزاحیہ کارٹونز پر مشتمل ہوتی ہے۔ کہ انہیں دیکھتے ہی بچے اور بڑے دونوں میں فوری طور پر مسکرادینے کا عمل نمایاں ہوجاتا ہے۔ لیکن ایسے افراد جن کی تربیت میں اس قسم کی تربیت کے عنصر استعمال نہیں کئے جاتے۔ وہ عام طور پر ہنسنے ہنسانے کی خصوصیت سے محروم نظر آتے ہیں۔

خوش ذوقی کے لئے عام طور پر آپ کو مواقع کا بھی خیال رکھنا پڑتا ہے۔ اس کا اظہار کسی مسجد، کسی دوسری عبادت گاہ یا موت کے وقت تو معیوب سمجھا جاتا ہے اور یہ بات غلط بھی نہیں ہے۔ تاہم شادی بیاہ تفریحی دورے یا تفریحی محافل میں آپ ہنسنے ہنسانے کے مواقع نکال سکتے ہیں۔ علاوہ ازیں روزمرہ زندگی میں بھی آپ کو اس مقصد کے لئے متعدد مواقع مل سکتے ہیں یا آپ خود ذرا سی کوشش سے مواقع پیدا کر سکتے ہیں۔

ڈاکٹر نور احمد نور (پروفیسر آف میڈیسن، نشتر میڈیکل کالج، ملتان) کا کہنا ہے۔

''مزاج یا خوش مزاجی اور عجز وانکسار کے ساتھ نرم خوئی سے ہنسی کو دبا لینے کا نام نہیں ہے۔ موقع ملنے پر آدمی کو جی کھول کر ہنسنا چاہیے۔''

ڈاکٹر نور احمد نور صاحب نفسیاتی امراض کا علاج بھی کرتے ہیں اور آدمی کے کردار کا تجزیہ کرنے میں خصوصی مہارت رکھتے ہیں۔ ان سے جب یہ پوچھا گیا کہ آدمی کے مزاج اور طبیعت پر ہنسی کے کیا اثرات ہوتے ہیں؟ تو انہوں نے جواب دیا کہ ''اس کا اثر براہ راست آدمی کے جسم پر ہوتا ہے۔ اس بات کو ہم خود بھی محسوس کر سکتے ہیں۔ یہ فعل ہمارے ادراک سے بھی زیادہ ہمارے جسم کو متاثر کرتا ہے۔ مذاق پورے جسم پر وارد ہونے والا تجربہ ہے۔ جو ہمارے دوران خون، عضلات، عمل تنفس، بغیر نالی کے غدود اور بیماریوں کے خلاف کارفرما دفاعی نظام پر خوشگوار اثر ڈالتا ہے۔

ہنسی مذاق کے موضوع پر محترم ڈاکٹر نور احمد نور صاحب کی تحقیق حیران کن ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ ہم نے خوش کن اور بھرپور قہقہے کا مطالعہ کیا ہے اور انسانی جسم پر اس کے اثرات معلوم کئے ہیں۔ بھرپور قہقہہ اعصاب شکنی اور تناؤ کو ختم کرتا ہے اور مسرت وشگفتگی کا باث ہوتا ہے۔ یہ ہمارے جسم کے دفاعی نظام میں شامل خلیوں کو متحرک کر دیتا ہے۔ یہ دفاعی

نظام بیماریوں کے خلاف جنگ لڑتا ہے۔اس مطالعے سے یہ واضح ہوتا ہے۔امراض کے خلاف جنگ لڑنے میں یہ دفاعی نظام کی بھرپور مدد کرتا ہے۔انہوں نے بتایا کہ جوڑوں کے ورم کی بیماری پر قہقہے یا ہنسی کا خوشگوار اثر پڑتا ہے۔اس سے بیماریوں کی شدت میں کمی آتی ہے۔مثبت جذبات پیدا ہوتے ہیں اور مثبت جذبات صحت پر اثر انداز ہونے والے محرکات کو طاقتور بناتے ہیں۔خوش طبعی اور ظرافت تمام مثبت جذبات جیسے خوشی' امید' جینے کی امنگ اور عزم راسخ کے لئے ایک چھتری کی حیثیت رکھتے ہیں۔''

صحت کے موضوع پر پیشہ وارانہ دلچسپی رکھنے والے معالجوں کی اکثریت کو یقین ہے کہ علاج کے معاملے میں خوش مزاجی کے اثرات کو اہمیت دینے کی ضرورت ہے۔جدید اور اچھے ہسپتالوں میں خوش مزاجی کو فروغ دینے کے لئے الگ کمرے (ڈے رومز) بنائے جاتے ہیں۔مریض یہاں دلچسپ موویز دیکھ سکتے ہیں۔ایسے رسائل وکتب کا مطالعہ کر سکتے ہیں۔جنہیں پڑھنے سے وہ بے اختیار قہقہے لگا سکیں)۔از حکیم سعاد غزنوی۔

امریکی ہارورڈ یونیورسٹی کی ہنسی اور دماغ کے اثرات پر تحقیق:

کچھ عرصہ قبل ہارورڈ یونیورسٹی میں ۱۲۰ افراد پر ایک تجربہ کیا گیا اس تجربہ کا مقصد ہنسی کے دماغ اور جسم پر اثرات معلوم کرنا تھا۔اس کے لئے ان افراد کو ایک اسکرین کے سامنے بٹھایا گیا اور مختلف نوعیت کے پروگرامز دکھائے گئے ان میں کچھ کامیڈی اور کچھ جذباتی قسم کے پروگرامز شامل تھے۔ان افراد کے دماغ میں کچھ ڈیوائسز بھی لگائی گئی تھیں تا کہ ان کی دماغی کیفیات کا مشاہدہ بھی ساتھ ساتھ کیا جاسکے۔اس کے نتائج اس طرح سامنے آئے کہ کامیڈی پروگرامز کا ان کے دماغ پر مثبت اثر ہوا جب کہ مار دھاڑ' خوف وہراس اور رونے دھونے والے پروگرامز سے ان کے دماغ میں ڈپریشن کی کیفیات وارد ہونا شروع ہوگئیں۔کامڈی پروگرام کے سبب ہنسنے اور خوش ہونے سے ان کے دماغ میں موجود ایڈرینالین ''Adrenatene'' ہارمونز کی مقدار میں اضافہ ہوا۔متعدد سائنسی تجربات اور مشاہدات کی رو سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ انسانی زندگی کا دارومدار انہی ہارمونز کی مقدار پر ہے۔جب انسان خوش ہوتا ہے تو ان ہارموز کی مقدار بڑھ جاتی ہے اور جب انسان مستقل رنجیدہ اور خوف زدہ رہتا ہے تو ایڈرینالین کی مقدار میں کمی واقع ہوتی

ہے جس کے باعث اکثر ڈپریشن لاحق ہو جاتا ہے۔ اس میڈیکل ریسرچ سے یہ بھی ثابت ہوا کہ اینٹی باڈیز LGA کا لیول بھی اس وقت بڑھ جاتا ہے جب ہم کوئی کامیڈی پروگرام دیکھ رہے ہوں یا کسی بات پر خوش ہو رہے ہوں جبکہ کوئی سیریس یا رونے دھونے والا ویڈیو پروگرام دیکھنے یا غمزدہ رہنے سے یہ لیول کم ہوتا ہے۔ واضح رہے کہ اینٹی باڈیز LGA بیکٹریا اور وائرس کو جسم میں داخل ہونے سے روکتا ہے۔

نفسیاتی اور جسمانی بیماریوں پر مزاح کے نہایت مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں:

ایک ناراض نوجوان ایک دماغی امراض کے معالج کے پاس یہ شکایت لے کر آیا کہ وہ اپنے دوستوں کے ساتھ خواہ کتنی ہی خوش اخلاقی اور خندہ پیشانی سے پیش آئے وہ جواباً اس سے توہین آمیز لہجے میں بات کرتے ہیں اور اکثر اس کی بے عزتی کر دیتے ہیں۔ یہ بات میرے لیے از حد پریشان کن ہے۔ ان کا رویہ مجھے کسی طرح بھی منطقی نہیں لگتا۔ ناراض نوجوان نے احتجاجی انداز میں کہا۔

”آپ نے بالکل ٹھیک کہا۔ ان کا رویہ منطقی نہیں بلکہ نفسیاتی ہے۔“ معالج نے جواباً کہا۔

معالج کی اس بات پر نوجوان کی ہنسی چھوٹ گئی۔ ”آپ کا مطلب ہے کہ میں انہیں نفسیاتی مریض سمجھوں۔ کیا یہی وجہ ہے کہ وہ مجھ سے اس انداز میں بات کرتے ہیں؟“

اس طرح معالج اور اس کے مریض کے درمیان ایک تعلق قائم ہو گیا اور اب وہ اس موضوع پر بے تکلفانہ گفتگو کر سکتے تھے کہ ہم اپنے دوستوں کا اس قسم کا رویہ برداشت کرنا کیونکہ سیکھ سکتے ہیں۔ معالج نے کہا کہ اس طرح کے رویے پر پریشان ہونے کی بجائے اسے ہنسی میں اڑا دینا چاہیے۔

اس گفتگو کے بعد مختلف معاشرتی مواقع پر اس شخص کا ردعمل قدرے دھیما اور ذہنی تناؤ کم ہو گیا۔ اس تبدیلی سے اس کی صحت میں بہتری پیدا ہوئی۔ چنانچہ اس مقولے کی صداقت ثابت ہوگئی کہ ”قہقہہ بہترین دوا ہے۔“

ظرافت ومزاح میں صحت کو بحال کرنے کی جو زبردست طاقت پائی جاتی ہے اسے کچھ عرصہ پہلے تک پیشہ طب سے وابستہ افراد بھی پوری طرح نہیں سمجھ پائے تھے۔ صرف نفسیاتی یا ذہنی ہی نہیں بلکہ خالص جسمانی نوعیت کی بہت سی بیماریاں ایسی ہیں جن پر مزاح کے نہایت مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

یہ بات اپنی جگہ درست کہ نفسیاتی علاج کا طالب مریض اپنے معالج کے لطافت اور اس کی مزاحیہ گفتگو سے ہمیشہ لطف اندوز نہیں ہوسکتا اور وہ معالج کی اس قسم کی باتوں کو گستاخی اور غیر ہمدردانہ رویہ پر محمول کرسکتا ہے۔

لیکن جب ایک بار معالج اور مریض کے مابین اعتماد کی فضا پیدا ہو جائے تو معالج کی پر مزاح اور ظریفانہ گفتگو سے مریض کو فوری فائدہ پہنچتا ہے اور اس کے بہت سے شخصی اور جذباتی مسائل حل کرنے میں مدد ملتی ہے۔

مزاح لوگوں کو ہنساتا ہے یا کم از کم ان کے چہرے پر مسکراہٹ لاتا ہے۔ مسکراہٹ کا سادہ سا عمل چہرے کے عصبی تناؤ کو کم کرکے اسے زیادہ پرکشش بنادیتا ہے اور عام طور پر ایک شخص کے چہرے پر نمودار ہونے والی مسکراہٹ آس پاس بیٹھے ہوئے لوگوں کے چہروں پر بھی منعکس ہوتی ہے جس سے غیر شعوری طور پر دوستی کے احساس کو فروغ ملتا ہے اور جب مزاح بھرپور قہقہوں پر منتج ہوتا ہے تو اس کے فعلیاتی اثرات میں کئی گنا اضافہ ہو جاتا ہے۔

مزاح اور قہقہے سے نہ صرف چہرے بلکہ اعضاء کے انتہائی سروں مثلاً ہاتھوں اور انگلیوں کے اعصاب کا تناؤ بھی کم ہوتا ہے اور انہیں آرام ملتا ہے۔ اعضاء کے انتہائی سروں کا تناؤ عموماً مخفی ہوتا ہے اور اس کا آسانی احساس نہیں ہو پاتا۔

مزاح اور قہقہے سے انسانی جسم کے بعض غدود کو تحریک ملتی ہے اور وہ مخصوص خامرات (Enzymes) اور افیونی مادے (Endorphines) خارج کرنے لگتے ہیں جو براہ راست خون میں شامل ہو جاتے ہیں۔ یہ مادے مختلف امینوایسڈز کا مرکب ہیں اور ان کا اخراج ایک اور مادے کارٹیسول (Cartisol) کے مضر اثرات کو زائل کرنے کا ایک قدرتی طریقہ ہے۔ کارٹیسول ایک ضرر رساں ہارمون ہے جو طویل ذہنی تناؤ اور دباؤ کے نتیجے میں پیدا ہوتا ہے اور خون میں شامل ہو جاتا ہے۔

ہنسنے سے جسم کے بعض غدود ایسے خامرات اور افیونی مادے خارج کرتے ہیں جو جسم میں موجود ضرر رساں مادوں کے اثرات زائل کر دیتے ہیں:

مذکورہ خامرات (Enzymes) اور افیونی مادے (Endorphines) ایک اور ہارمون ایڈرینالین (Adrenaline) کی فاضل پیدائش کے اثرات کو بھی زائل کرتے ہیں۔ ایڈرینالین ایک ایسا ہارمون ہے جسے گردوں کے سروں پر واقع غدود اچانک غصے، خوف اور خطرے کے وقت خون میں پمپ کر دیتے ہیں تاکہ جسم کی قوتوں کو تحریک دے کر اسے فوری ردعمل (لڑنے یا بھاگنے) کے لیے تیار کیا جا سکے۔ اگر کسی پر جوش عمل کے ذریعے ایڈرینالین کو کسی مصرف میں نہ لایا جائے تو یہ زہر میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ بعض ماہرین بشریات کا خیال ہے کہ یہی وہ اصل وجہ تھی جس کے تحت زمانہ قدیم میں غار میں رہنے والے عقلمند انسانوں نے اپنے اندر ہنسنے کی صلاحیت پیدا کی۔ خطرہ ٹل جانے کے بعد جب وہ اپنے آپ کو محفوظ خیال کرتے تو ہنسنا اور مسکرانا بہت ضروری سمجھتے۔ ایسے مواقع پر مزاح ان کے لیے سکون آور دوا کا کام دیتا جس سے انہیں آرام ملتا اور وہ دوبارہ نارمل حالت میں آ جاتے۔

مزاح اور ہنسنے سے نہ صرف چہرے بلکہ اعضاء کے انتہائی سروں مثلاً ہاتھوں اور انگلیوں کے اعصاب کا تناؤ بھی کم ہوتا ہے اور انہیں آرام ملتا ہے:

کتاب مرض کی ہیئت (Anatomy of IIIness) کا مصنف غیر مبہم انداز میں لکھتا ہے کہ بلا شک وشبہ صحت اور مزاح کے مابین ایک گہرا اور قریبی تعلق ہے۔ جب ڈاکٹروں نے اسے بتایا کہ اندرونی سوزش کے نتیجے میں وہ معذور ہو سکتا ہے اور اس کا مرض لا علاج ہے تو وہ ہسپتال کو خیر باد کہہ کر ایک ہوٹل میں رہنے لگا جہاں وہ مزاحیہ کتابیں پڑھ کر اور ٹی وی پر مزاحیہ فلمیں دیکھ کر اپنا وقت گزارتا۔ چند ماہ بعد لیبارٹری ٹیسٹوں سے پتا چلا کہ اندرونی ورم جس نے اس کی زندگی کو خطرے میں ڈال دیا تھا بہت حد تک کم ہو چکا تھا۔

حال ہی میں انکشاف ہوا ہے کہ کینسر کے مریضوں کو بھی مزاح سے فائدہ پہنچتا ہے۔ نفسی معالج ڈاکٹر کارل (Dr.Carl) اور ماہر سرتان ڈاکٹر سٹیفینی میتھیوز سمنگٹن (Dr.Stphanie Mathews Simingto) نے اپنی مشترکہ کتاب ''صحت کی بازیابی'' (Getting Eell Again) نے نہایت واضح انداز میں لکھا ہے کہ جس طرح قنوطیت (مایوسی) اور خوف سزا سے سرطان کا مرض سنگین صورت اختیار کر لیتا ہے اسی طرح مزاح خطرناک امراض کی شدت میں کمی لاسکتا ہے یا انہیں مزید بڑھنے سے روک سکتا ہے اور بعض اوقات تو معجزہ نما نتائج سامنے آسکتے ہیں۔

موضوع نمبر ۲۸

سچ بولنا اور جدید تحقیقات

سچ بولیے، صحت مند رہیے، جدید تحقیق:

آپ کسی نہ کسی ایسے شخص سے ضرور واقف ہوں گے جو اپنی تنگ دستی اور غربت کے باوجود صحت مند شخصیت اور نورانی چہرے کا مالک ہے۔ ممکن ہے کہ وہ زندگی کی بنیادی ضروریات سے بھی محروم ہو، لیکن اس کے باوجود ہر لحاظ سے صحت مند ہو! دوسری جانب آپ ایسے لوگوں کو بخوبی جانتے ہوں گے جو زندگی کی تمام مادی آسائشوں سے لطف اندوز ہونے کے باوجود دائم المرض ہوں اور ان کے چہروں پر پھٹکار برستی ہو۔

آخر کیا بات ہے کہ زندگی کے ہر شعبے میں اللہ سے رابطہ رکھنے والے مجموعی طور پر صحت مند رہتے ہیں اور ہمہ وقت فکر دنیا میں مبتلا رہنے والے اپنی ہی نام نہاد دنیا کو اپنی ملکیت میں لانے کے باوجود مختلف امراض کا شکار رہتے ہیں۔

صحت کا انحصار اس بات پر نہیں ہے کہ آپ کا بینک بیلنس کتنا ہے، آپ کا بنگلہ کس قدر وسیع و عریض، آراستہ و پیراستہ ہے، آپ کتنی کاروں کے مالک ہیں، آپ کون سے فائیو اسٹار ہوٹل میں لنچ اور ڈنر لیتے ہیں، کتنے صاحب اقتدار لوگوں سے آپ کے دیرینہ تعلقات ہیں، آپ کے رفیقہ حیات کتنی فیشن ایبل اور موڈ ہیں، آپ مغربی ممالک کے کتنے دورے کرتے ہیں، آپ شاپنگ سنگاپور، ہانگ کانگ یا دوبئی میں کرتے ہیں اور آپ کے بچے امریکا کی کسی یونیورسٹی میں زیر تعلیم ہیں۔

کوئی مانے یا نہ مانے، لیکن حقیقت یہ ہے کہ کلی صحت کا انحصار آپ کے بنیادی نقطہ نظر اور آپ کے کردار پر منحصر ہے کردار کی دیگر خوبیوں کے ساتھ ساتھ ایک خوبی سچ بولنا بھی ہے کہ سچ بولنے سے انسان ذہنی و جسمانی طور پر مطمئن و آسودہ رہتا ہے ذہنی طور پر آسودگی و بالیدگی اس طرح حاصل ہوتی ہے کہ اگر کسی بات میں سچ بولا ہو تو اچانک وہی

بات پھر پوچھے جانے پر فوراً دہرائی جاسکتی ہے اور جھوٹ بولا ہوگا تو اس وقت بھی ذہن پر بوجھ ہوگا اور اتفاقاً وہی بات دہراتے پر ایک جھوٹ کو چھپانے کے لیے سو جھوٹ بولنے پڑیں گے۔ اس وقت غلط سلط باتیں سوچنے سے ذہن بھی خراب ہوگا اور اللہ کے لعنت یافتہ الگ ہونگے لہٰذا کردار کی دیگر خوبیوں کے ساتھ ساتھ اگر اسلام کی اس نادر تعلیم یعنی سچ بولنے کو بھی اپنالیا جائے تو دین و دنیا دونوں میں فلاح و کامیابی کی امید ہے۔ ایک دانا کا قول ہے کہ سچ بولو چاہے اس کے لیے تمہیں کانٹوں سے ہی کیوں نہ گزرنا پڑے۔

آیئے دیکھتے ہیں کہ جدید سائنس اس اسلامی تعلیم کے تناظر میں کیا کہتی ہے۔

جھوٹ بولنے والے تناؤ کا شکار رہتے ہیں ماہر نفسیات:

ماہرین نفسیات اپنی تحقیقات کے بعد اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ جھوٹ بولنے والے تناؤ کا شکار رہتے ہیں اور یہ تناؤ طرح طرح بیماریوں اور مسائل کا سبب بن سکتا ہے۔

جھوٹ بولنے والا شخص ہمہ وقت لاشعوری طور پر خائف رہتا ہے کہ کہیں اس کے جھوٹ کی قلعی نہ کھل جائے۔ اور پھر جھوٹ بولنے والے کو اپنے ایک جھوٹ کی پردہ پوشی کرنے کے لیے دوسرا جھوٹ اور دوسرے کو چھپانے کے لیے تیسرا جھوٹ بولنا پڑتا ہے اور اس طرح انسان جھوٹ کی دلدل میں دھنستا چلا جاتا ہے۔ ظاہر ہے کہ اس دلدل سے نکلنا آسان نہیں ہوتا۔

جھوٹ اور نفسیات:

جھوٹ بولنا ایک گندی عادت ہے۔ سوال یہ ہے کہ ہم نہ چاہتے ہوئے بھی اس عادت کا شکار کیوں ہوجاتے ہیں؟ بچپن میں جب بچے جھوٹ بولتے ہیں تو ہم مشتعل ہوجاتے ہیں، لیکن کیا ہمارا یہ غصہ مناسب ہے؟

ہم خود مسلسل جھوٹ بولتے رہتے ہیں نہ صرف دوسروں سے بلکہ خود اپنے آپ سے بھی۔ بچپن سے بڑھاپے تک۔ یہ اور بات ہے کہ ہر عمر کا جھوٹ الگ الگ مفہوم رکھتا ہے۔ بچپن کا جھوٹ یا تو خوف پر مبنی ہوتا ہے یا لالچ پر۔ مثلاً آپ بچوں میں ٹافیاں تقسیم کررہے ہیں۔ کوئی بچہ جھوٹ بولتا ہے کہ اسے ٹافی نہیں ملی۔ اس کا یہ جھوٹ دو یا زائد ٹافیاں حاصل کرنے کی لالچ پر مبنی ہے۔ بچے کبھی کبھی اس لیے بھی جھوٹ بولتے ہیں کہ وہ ڈرتے ہیں کہ سچ بولنے

بولتے ہیں کہ وہ تصور اور حقیقت میں امتیاز نہیں کر پاتے۔ یہ جھوٹ کا پہلا مرحلہ ہے۔

دوسرا مرحلہ اس وقت شروع ہوتا ہے کہ جب ہم کچھ بڑے ہو جاتے ہیں۔ جب ہم سے پوچھا جاتا ہے کہ ہم کہاں گئے تھے تو ہم اس سوال کا جواب ٹال جاتے ہیں یا پھر جھوٹ بول کر اپنا تحفظ کرتے ہیں۔

آگے چل کر ہم عالم شباب میں محبت یا معاشرتی تعلقات کے بارے میں جھوٹ بولتے ہیں اور بڑھاپے میں کھانے پینے کے بارے میں جھوٹ کا سہارا لیا جاتا ہے۔

نفسیاتی نقطہ نگاہ سے دیکھیں تو یہ جھوٹ ایک ایسی عادت ہے جو ترقی پذیر رہتی ہے۔ یعنی بچپن میں جھوٹ بولنے سے جو نام نہاد کامیابی ملی وہ آگے چل کر ہمارا ایک فن بن جاتی ہے اور ہم اس فن میں نت نئے جدتیں کرتے رہتے ہیں۔

بڑھتی عمر اور جھوٹ:

سب سے زیادہ جھوٹ عموماً بلوغت اور نوجوانی کے دور میں بولا جاتا ہے۔ جو بچے بچپن میں راست گفتار ہوتے ہیں وہ بھی آگے چل کر جھوٹ بولنے لگتے ہیں۔ اس کی ایک وجہ یہ ہے کہ وہ دوسروں کی نظر میں خود کو نیک ثابت کرنا چاہتے ہیں جب کہ وہ اس حقیقت کو بھول جاتے ہیں کہ دوسروں کی رائے سے زیادہ اہمیت اس بات کی ہے کہ خود آپ کی اپنے بارے میں کیا رائے ہے۔ مان لیا کہ جھوٹ بول کر ہم دوسروں کی نظر میں معزز ہو گئے، لیکن کیا ہم نے اعزاز حاصل کرنے کے لیے خود ذلت اختیار نہیں کر لی؟

ہم جانتے ہیں کہ ہم غلط کام کر رہے ہیں' لیکن دوسروں کی نظر میں نیک بنے رہنے کا داعیہ ہمیں جھوٹ بولنے کے لیے اکساتا ہے۔ بلوغت میں قدم رکھنے کے بعد بچے عموماً اپنے باپ سے جھوٹ اور ماں سے سچ بولتے ہیں۔

بچوں میں خود داری بھی زیادہ ہوتی ہے اور اسے بے عزتی سے بچنے کا آسان ترین راستہ جھوٹ ہی نظر آتا ہے اور وہ جھوٹ بولنے لگتا ہے۔

عادتاً جھوٹ بولنا:

کچھ لوگ جھوٹ بولنے کی عادت کے غلام بن جاتے ہیں۔ یہ عادت پہلے مبالغہ

آرائی کے طور پر شروع ہوتی ہے اور رفتہ رفتہ تصور اور تخیل کو حقیقت بنا کر پیش کرنے کی عادت ہو جاتی ہے۔ یہ جھوٹ کسی کو دھوکا دینے کی نیت سے نہیں بولا جاتا اور نہ اس کا مقصد کسی کو نقصان پہنچانا ہی ہوتا ہے۔ یہ بس ایک عادت ہوتی ہے۔

جھوٹ کی عادت:

بہتر تو یہی ہے کہ جھوٹ بولنے کی عادت کو بچپن میں پنپنے ہی نہ دیا جائے یعنی بچہ جب بھی جھوٹ بولے تو اس سے خفگی کا اظہار کریں، لیکن مار پیٹ مناسب نہیں ہے۔ اسے یہ ضرور سمجھائیں کہ اس کے جھوٹ بولنے کی عادت سے آپ کو کس قدر رنج ہوا ہے۔ بچے کی جھوٹ بولنے کی عادت کو کبھی بھی پسندیدگی کی نظر سے نہ دیکھیں اور یہ بھی واضح کریں کہ جھوٹ بولنے کی عادت کہانی سے نہیں چھوٹتی۔ بچے کو یہ بھی بتائیے کہ جھوٹ بزدلی اور کمزوری کی علامت ہے۔ جھوٹ بولنے کے نقصانات اور سچ بولنے کے فائدوں کی بھی وضاحت کرنی چاہیے۔

اگر خدانخواستہ آپ اب بھی جھوٹ بولنے کی عادت میں مبتلا ہیں تو یاد رکھیے کہ آپ جھوٹ بول کر اپنی کمزوری اور بزدلی کا اعلان کرتے ہیں اور غیر ضروری تناؤ کو دعوت دیتے ہیں۔ اور حقیقت یہ ہے کہ تناؤ ام الامراض ہے۔

جھوٹ بول کر ہم جسمانی اور ذہنی دباؤ کو دعوت دیتے ہیں۔ ہوسکتا ہے کہ جھوٹ بول کر ہم وقتی فائدہ حاصل کرلیں، لیکن آگے چل کر یہ فائدہ نقصان میں بدل جاتا ہے۔

جھوٹ بول کر ہم ذہنی سکون سے محروم ہو جاتے ہیں اور ہماری خود اعتمادی کم ہونے کے ساتھ ساتھ ہماری شخصیت کمزور ہونے لگتی ہے۔ ہمارا چہرہ فطری نور سے محروم ہو کر بدرونقی کا شکار ہو جاتا ہے۔

اپنے جھوٹ کی پردہ پوشی کرنے کے لیے ہمیں ہر وقت محتاط رہنا ہوتا ہے جس کی وجہ سے تناؤ ہمیشہ ہم پر مسلط رہتا ہے۔

کیونکہ آپ دنیا اور آخرت دونوں میں سرخرد ہوں اور ہر لحاظ سے صحت مند رہیں۔ اس کے لیے راست گوئی کی عادت اپنائیے۔

موضوع نمبر ۲۹

نام کے اثرات اور جدید تحقیق

نام انسان کی پہچان ہوتا ہے:

اسلام بچے کا حق قرار دیتا ہے کہ اس کے والدین اس کا اچھا نام رکھیں۔ نبی صلی اللہ علیہ وسلم اچھے معنی والے ناموں کی تحسین فرماتے۔ جن ناموں کے اچھے معنی نہ ہوتے' آپ صلی اللہ علیہ وسلم ان کو تبدیل فرما دیتے۔

معنی اچھے ہونے کے علاوہ کسی بزرگ اور نمایاں شخصیت کی نسبت سے نام رکھے جائیں تو مناسب ہے کہ اچھے افراد سے نسبت ظاہر ہو۔ اسلام ان امور کو بڑی اہمیت دیتا ہے۔ آج بھی دنیا بھر کے مسلمانوں کی اکثریت نام کے معانی اور نسبت پر خصوصی توجہ دیتے ہیں۔ نام انسان کو ایک انفرادیت بخشتا ہے۔ نام انسان کی پہچان ہے۔ مثلاً مسلمان دنیا میں جہاں کہیں بھی ہیں ان کے نام خدیجہ' فاطمہ' محمد' احمد' ابوبکر' عمر' عثمان' علی' یہ نام نسبت ہی کو ظاہر کرتے ہیں۔

نام کے اثرات پر دور جدید کی تحقیق:

دور حاضر میں بچوں پر تحقیق کرنے والے محققین کو بچوں کی شخصیت پر نام کے اثرات سے متعلق دلچسپ معلومات حاصل ہوئی ہیں مثلاً:

۱:...... نام اگر بہت عام ہے تو مسمّی کو اپنی شخصیت کے منفرد ہونے کا احساس نہیں ہوتا وہ خود کو ایک عام سا فرد محسوس کرتا ہے۔ زندگی میں کچھ کر گزرنے کا جذبہ اس میں زیادہ نہیں ابھرتا۔

۲:...... نام اگر بڑا منفرد اور انوکھا ہے تو وہ شخص اپنے ہم نشینوں میں ممتاز ہوتا ہے۔ ایسا شخص خود ہی اپنے بارے میں بڑا احساس (Self Conscious) ہوتا ہے۔

۳:......نام کا مطلب اچھا نہ ہو تو مسمی شرمساری محسوس کرتا ہے۔

۴:......نام اسلام میں سے کسی نمایاں شخصیت کی نسبت سے رکھا گیا ہو تو مسمی خود کو اس شخصیت سے مربوط اور منسلک محسوس کرتا ہے۔ اپنے اسلاف سے ان کا تعلق مضبوط ہوتا ہے۔

۵:......نام کسی ڈرامے ناول یا تاریخ کے برے کردار کے نام سے ملتا ہو تو وہ شخص خود کو نادم محسوس کرتا ہے۔ اسے کسی حد تک کمتری کا احساس رہتا ہے۔

یہ عام مشاہدہ ہے کہ والدین کا رکھا ہوا نام شعور کی عمر کو پہنچنے پر کسی شخص کو کسی بھی وجہ سے پسند نہیں آتا تو وہ منفرد رنگ دینے کے لیے اس کو مختلف صورت میں لکھتا ہے مثلاً اے ڈی چوہدری' این ڈی خان یا اپنے نام کے لاحقہ کے طور پر کوئی انوکھا نام اضافی طور پر لگالیتا ہے۔

اسلام کی ہدایات اس معاملہ میں بڑی واضح ہیں نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

''تم پیغمبروں کے نام پر نام رکھا کرو اور اللہ تعالیٰ کے نزدیک زیادہ پیارا نام عبداللہ اور عبدالرحمان ہے اور سب سے سچے نام حارث اور ہمام ہیں۔'' (ابوداؤد' نسائی)

ایک اور مقام پر ارشاد فرمایا:

''قیامت کے روز تمہیں اپنے اپنے ناموں سے پکارا جائے گا اس لیے بہتر نام رکھا کرو۔''

یہ انہی ہدایات کا اثر ہے کہ امت مسلمہ کے افراد ناموں کے بارے میں کافی محتاط ہیں۔ اللہ تعالیٰ اور انبیاء کرام سے' صلحا سے تعلق اور نسبت میں فخر محسوس کرتے ہیں۔

مردوں کو زمین میں دفن کرنا اور جدید سائنسی تحقیقات

ہماری شریعت مطہرہ نے ہماری تمام ضروریات زندگی اور دیگر تمام حالات میں ایسے طریقے اور اصول بتائے ہیں جن پر عمل کر کے ہم دنیا و آخرت میں کامیابی حاصل کر سکتے ہیں جس طرح انسانی حیات کے لیے اسلامی اصول متعین ہیں اسی طرح موت واقع ہونے پر بھی اسلام نے مردوں کو دفنانے کے لیے ہمیں ہدایت کی ہے۔ میت کو غسل دینے اور جنازہ پڑھنے اور تدفین کے جو طریقے اسلام نے سکھائے ہیں یہ انتہائی اہمیت کے حامل ہیں جدید سائنسی تحقیقات بھی اس کے فوائد بیان کرتی ہے آیئے اس کا موازنہ کریں۔

مردہ کو دفن کرنا سنت نبوی ہے:

اسلام نے مردوں کو انتقال کے بعد دفن کرنے کی تعلیم دی اور حضور ﷺ نے اپنے اصحاب کو یہی سکھایا جب کہ کچھ اقوام میں مردوں کو جلا دیا جاتا ہے کچھ میں اسٹور کر کے اجتماعی طور پر آگ کی بھٹی میں ڈال دیا جاتا ہے اسلام نے ان سب سے ہٹ کر اپنے مردوں اور عورتوں کو انتقال کے بعد عزت واحترام سے دفن کرنا سکھایا اس کے کئی فوائد بھی دنیا میں ہمارے سامنے آتے رہتے ہیں۔

میتوں کی تجہیز و تکفین کا انتظام اور اس کی اہمیت:

ٹیکسٹ بک آف پریونٹیو ڈاکٹر سیل (Dr.Seal) نے لکھا ہے کہ ''روزانہ لاکھوں انسان ہیں جو اس دار فانی سے چل بستے ہیں۔ ان کے اسباب موت میں متعدی

امراض بھی شامل ہوتے ہیں مثلاً ٹائیفائیڈ' اسہال' پیچش' دق اور جذام وغیرہ اس لئے عوامی صحت وعافیت کے نقطۂ نظر سے ان کی نعشوں کی تجہیز وتکفین محفوظ اور سائینٹیفک طریقہ پر انجام پانی بیحد اہمیت کی حامل ہوتی ہے تاکہ عوام اس کے مضر اثرات سے محفوظ رہ سکیں۔

تجہیز وتکفین کے مروجہ طریقے:

دنیا میں میتوں کے آخری رسومات کے مختلف طریقے رائج ہیں۔ کہیں تو نعش کو کھلا رکھ کر کسی بلند درخت کی چوٹی پر لٹکا دیا جاتا ہے جیسا کہ آج بھی انڈومان' نکوبار کے جزائر میں اور مغربی افریقہ میں یا پارسیوں کے ٹاور آف سائلنس (Tower of Silence) میں نعش کو چیل کوؤں یا درندوں کے حوالے کردیا جاتا ہے۔ کہیں نعشوں کو سمندر کے حوالے کردیا جاتا ہے جیسا کہ ''کینیا'' میں۔ کہیں تو نعشوں کو ممی فکیشن (Mummy Fication) کے ذریعے محفوظ کیا جاتا ہے جیسا کہ مصر (Egypt) وغیرہ میں۔ لیکن عام طور پر دو طریقے زیادہ مروج اور محفوظ خیال کئے جاتے ہیں:

۱۔ نعشوں کو جلا دینا۔

۲۔ نعشوں کو زیر زمین دفن کرنا۔

نعشوں کو سپرد آگ کرنا:

مروجہ اول الذکر طریقہ بیرحمانہ اور ناقابل برداشت تکلیف دہ ہے اور نسبتاً زیادہ مصارف بھی عائد کرتا ہے مثلاً لکڑی اور استطاعت والوں کے لئے چندن کی خوشبودار لکڑی' گھی' تیل وغیرہ کے مصارف بھی شامل ہیں۔ اصولی طور پر مکمل جلانے کے لئے بقول ڈاکٹر سیل 200 کلو خشک لکڑی جس کو ۱۱/۲ گھنٹہ جلانے سے اوسطاً ۷ پاؤنڈ راکھ حاصل کی جاتی ہے جس کے جلانے میں فضاء بھی مکدر اور مسموم ہوجایا کرتی ہے۔

اس طرح نعشوں کو جلانے میں ایک بڑا قانونی سقم یہ ہے کہ میت کی عدم موجودگی کی وجہ سے مقدمات میں ''اسباب موت'' کا ثبوت فراہم نہیں کیا جاسکتا۔ جب کہ زہر خورانی' چوٹ' پھانسی یا غرقابی اور دیگر اسباب سے موت کی شہادتوں کے لئے نعش کا پوسٹ مارٹم بیحد ضروری ہوا کرتا ہے۔

نعشوں کو زیر زمین دفن کرنے کا اسلامی طریقہ:

مروجہ طریقوں میں سب سے زیادہ آسان قدرتی اور بقول ڈاکٹر سیل نعشوں کو زیر زمین دفن کرنا نسبتاً محفوظ خیال کیا جاتا ہے۔ تاریخی اعتبار سے دفن کرنے کا طریقہ نہایت قدیم بلکہ اولاد آدم میں پہلا طریقہ ہے جس کو اولاد آدم ''قابیل'' نے ایک کوے سے سیکھا اور اپنے بھائی ''ہابیل'' کی نعش کو زمین میں دفن کر دیا۔ (مائدہ 5-31)

میت کو جلدی کفنانے دفنانے کا اسلامی طریقہ سائنس کے مطابق ہے:

طبی اعتبار سے حسب ذیل امور کا لحاظ رکھنا ضروری ہے تاکہ مردہ کی چھوت سے نجات حاصل ہو سکے۔

۱۔ حتی الامکان میت کے قریب دیر تک رہنے اور اس سے لپٹ لپٹ کر رونے سے احتراز کریں۔

۲۔ میت کو دیر سے نہلا کر یا غیر صاف حالت میں رکھنے سے احتراز کریں از روئے طب (فزیالوجی) میت کی بافتوں میں 2 گھنٹہ بعدہ ہی تعفن اور خمیر ہونا شروع ہو جاتا ہے۔

۳۔ اس لیے میت کو جلد از جلد احتیاطی اصولوں سے نہلا کر صاف ستھرا کر دیا جائے۔

۴۔ صاف ستھرا سفید کفن دے کر دفن میت میں عجلت کی جائے۔

۵۔ اگر دفن میں کچھ تاخیر ضروری ہو تو کسی ہوادار مقام میں جو پہلے ہی سے جراثیم کش ادویہ سے پاک کر لیا گیا ہو، میت کو رکھیں۔

۶۔ میت کے قریب خوشبودار بخور جلائے جائیں تاکہ تعفن دفع ہو۔

۷۔ لاش کو چھونے، نہلانے اور کفن وغیرہ دینے میں تطہیر اور صفائی کا کوئی پہلو نظر انداز نہ کیا جائے۔

۸۔ جو لوگ ایسی خدمات انجام دیتے ہوں وہ فوری اپنی صفائی اور غسل کا اہتمام کریں۔

جلوس جنازہ میں باجے اور ناچ اور غم غلط کرنے کو منشیات سے دل کھول کر مہمان نوازی کی جاتی جس سے فضول خرچی اور صحت کی بربادی کے سوا کچھ حاصل نہیں ہوتا۔

قبروں کو تین فٹ سے کم گہرا رکھا جاتا ہے۔ بیٹھا کر دفن کرنے سے اور بھی گہرائی کم ہو جاتی ہے اور جنگلی جانور مٹی سے بو محسوس کر کے کھود کر نعش نکال لیتے ہیں اور مردہ کو پھاڑ ڈالتے ہیں۔ غرض اس سلسلے میں بڑی بد احتیاطی اور خلاف حفظان صحت، کام انجام پاتے رہتے ہیں۔ جس کی وجہ سے دیگر انسانوں کی صحت و عافیت کو خطرہ لاحق رہا کرتا ہے بقول ایک مفکر ''ان نادان انسانوں کو جینا تو جینا اپنے مردوں کو صحیح طور پر گاڑھنا بھی نہیں آیا۔''

صحت منداور حکیمانہ اسلامی طریقے:

اس جہالت کی تاریک اور رسم و رواج کی متوالی دنیا میں ایک ایسی قوم بھی بستی ہے جس کو رب جلیل نے کتاب وحکمت عطا فرمایا ہے اور اسی باب میں آپ تقابلی طریقہ پر خود ملاحظہ فرمائیں گے کہ اسلام نے جو ہدایات تجہیز و تکفین اموات کے بارے میں فرمائے ہیں' وہ موجودہ سائنس اور ''ٹیکنالوجی'' کے دور میں کتنے اہم' نہایت آسان' صحت مند اور سائنٹیفیک ہیں جن اصولوں کے اختیار کرنے پر سائنٹفیک دنیا مجبور نظر آ رہی ہے۔

میت کے بارے میں اسلامی تعلیمات:

مسلمانوں کو یہ تعلیم دی گئی ہے کہ میت کی ہیئت اور وضع درست رکھی جائے تاکہ دیدار کرنے والوں پر متعلقین کی عدم توجہی کا الزام نہ ہو جس کے لیے دم نکلتے ہی مردہ کو آرام سے لٹا کر اس کی تھوڑی کے نیچے سے ایک فیتہ (پٹی) لے کر سر پر باندھا جاتا ہے۔ تاکہ میت کا منہ کھلا نہ رہے' اسی طرح پیروں اور ہاتھوں کو سیدھا کر دیا جاتا ہے اور پیروں کے انگوٹھے آپس میں باندھ دیئے جاتے ہیں تاکہ وہ سیدھے رہیں' آنکھیں بند کریں' مستحب ہے کہ کپڑے اتار کر چادر اڑھائیں' دوست احباب کو خبر دیں تاکہ جنازہ میں شریک ہوں اور دعائے مغفرت کریں (بہشتی زیور)

مردے کو زمین میں کیوں دفنایا جاتا ہے؟ جدید میڈیکل سائنس کی روشنی میں

آپ تمام الہامی شریعتوں کا مطالعہ کریں تو ہر الہامی شریعت کا عمومی حکم اور

شریعت اسلامیہ کا خصوصی حکم یہ ہے کہ میت کو زمین میں دفن کریں۔ امکانی صورت میں زمین کے علاوہ کسی بھی طریقے سے میت کو چھپانا جائز نہیں یہ بھی حکم ہے کہ میت کا رخسار قبر میں اس انداز سے رکھا جائے کہ وہ زمین کو چھوتا رہے حتیٰ کہ اگر زمین میں دفن کرنا ممکن ہو تو میت کو سمندر کے سپرد کرنا جائز نہیں اور نہ ہی جلانا جائز ہے۔ حالانکہ ظاہر بین نگاہوں اور سرسری فکر و نظر کے اعتبار سے زندوں کو میت کے جراثیم سے محفوظ رکھنے کا کامیاب علاج میت کو جلانا ہی نظر آتا ہے۔ جس طرح ہندو اپنی میت کو نذر آتش کر دیتے ہیں۔

لیکن تمام الہامی شریعتوں نے بالعموم اور شریعت اسلامیہ نے بالخصوص زندوں کو میت کے جراثیم سے محفوظ رکھنے کے سلسلے میں جلانے کو محفوظ نہیں سمجھا کیوں کہ موت سے انسانی جسم سے ایسے مہلک جراثیم داخل ہو سکتے ہیں یا موت کے بعد جسم انسانی سے ایسے تباہ کن جراثیم خارج ہو سکتے ہیں جو اتنے حساس ہوں کہ آگ کی حرارت محسوس کرتے ہی نکل کر اڑ جائیں۔ جلنے سے بچ جائیں اور پھر زندہ انسانوں میں کسی ذریعے سے یہ مواد داخل ہو جائیں وبائی امراض کا خطرہ بڑھ جائے اور فضا آلودہ ہو جائے۔

اگر آگ سے جراثیم کا خاتمہ ہو جاتا تو انسان کو مرنے کے بعد اس کے جراثیم کی روک تھام کے لیے اس کے اردگرد آگ جلا کر رکھتے تاکہ جراثیم کی روک تھام کی جا سکے اور بعد میں مردے کو جلانے سے مکمل جراثیم کا خاتمہ کر دیا جاتا۔ مگر عملی زندگی کا مشاہدہ اس کے برعکس ہے بلکہ آگ کی حدت سے مردے میں بدبو (جراثیم) پیدا ہو جاتے ہیں۔ نعش جلد خراب ہو جاتی ہے اور لاش پھٹ بھی سکتی ہے۔ جو فضا میں آلودگی اور مختلف امراض پیدا کرنے کا سبب بنتا ہے۔

دیکھا یہ گیا ہے کہ دنیا کے تمام ہسپتالوں میں مردے کو سرد خانے میں رکھا جاتا ہے اور عام طور پر گھروں میں مردے کو ہوا میں رکھتے ہیں اور اس کی چارپائی کے نیچے برف یا ایئر کنڈیشن روم میں اس لیے رکھتے ہیں تاکہ مردے کا جسم خراب نہ ہونے پائے اور اس کی بدبو یعنی جراثیم کی روک تھام کے لیے اسلام نے آب بیری، آب کافور، آب مطلق سے غسل دینے کا حکم صادر فرمایا ہے تاکہ مردے کے اوپر کے جراثیم کا خاتمہ ہو جائے اور اندر کے جراثیم عود کر اوپر نہ آنے پائیں تاکہ میت کے قریب بیٹھے ہوئے افراد مختلف امراض سے محفوظ رہ سکیں اور فضا کو آلودگی سے بچانے کے لیے مردے کو زمین میں دفن کر دیتے ہیں۔

اسی طرح میت کو دریا یا سمندر کے حوالے کرنے میں بھی یہ امکان قوی رہتا ہے کہ پانی میں وبائی جراثیم مرنے کے بجائے مزید پھلتے پھولتے اور پھیلنے لگیں اور ان کی تعداد اور بڑھ جائے۔ جب کہ مٹی میں دفن کرنے سے یہ تمام خطرات ختم ہو جاتے ہیں۔ مٹی میں ایسے مواد موجود ہیں۔ جو ہر قسم کے ایسے جراثیم کو تلف کر دیتے ہیں۔ جو اگر بکھر کر پھیل جائیں تو ذی روح تو کیا نباتات کو بھی جلا کر رکھ دیں۔

زمین میں دفن میت کے اسلامی طریقہ کار کی تائید تصدیق جدید سائنس نے بھی کر دی ہے۔ بعض سائنسدانوں نے یہ تھیوری پیش کی ہیں ٹی بی، کینسر، ایڈز اور ملیریا وغیرہ جیسے وبائی اور مہلک جراثیم کو نابود کر سکتے ہیں۔

اگر زمین میں ایسے مہلک مواد موجود نہ ہوتے جو وبائی جراثیم کو نابود کر دیتے تو آج تک کوئی ذی روح موجود نہ ہوتا۔ تمام جراثیم زمین سے نکل نکل کر زندوں کو تباہ کر چکے ہوتے ہیں۔ قرآن کریم میں اس حقیقت کی طرف اشارہ فرمایا ہے (کیا ہم نے زمین کو کفات نہیں بنایا) اہل لغت نے کفات کے معنی متحد کرنا۔ مدغم اور تباہ کرنا لکھا ہے۔ عرب بطور محاورہ استعمال کرتے ہیں۔ کفتہ اللہ یعنی موت سے دو چار کر دیا ہے۔ اس بنیاد پر آیت کے معنی یوں نہیں کے زمین زندوں کو جمع رکھتی ہے۔ پھر موت کے بعد مردوں کے جراثیم جمع کر کے ختم کر دیتی ہے۔

اگر اس قرآنی نظریہ کی عمومی تصدیق بھی ہو جائے تو قرآنی معجزات سے یہ بھی ایک معجزاہ ہوگا۔

موضوع نمبر ۳۱

زیادہ کھانا اور جدید سائنسی تحقیقات

انسانی معدہ کے بارے میں ارشاد نبوی ﷺ

رب کائنات نے اپنے محبوب ہادی برحق حضرت محمد ﷺ پر جو کتاب مقدس نازل فرمائی اس میں جسمانی، روحانی قلبی اور ذہنی بیماریوں کا اس طرح کافی شافی علاج موجود ہے کہ اس میں انسان اپنی ہر بیماری کا معجزاتی اثر نسخہ دریافت کرسکتا ہے۔ صحت کی بقاء اور بیماریوں کے علاج کیلئے ذرا آپ قرآن کریم اور احادیث مبارکہ کے چشمہ شیریں سے استعفادہ تو کریں۔

جسم کی توانائی کیلئے جو گر حضرت محمد ﷺ چودہ سو سال پہلے بتا گئے تھے آج سائنسی دنیا اپنی ہزار باترقیوں کے باوجود انہی اصولوں پر گردش کرتی ہوئی نظر آتی ہے۔ مثال کے طور پر حضور ﷺ نے انسانی معدہ کے بارے میں ارشاد فرمایا کہ (ترجمہ) معدہ کی مثال ایک حوض کی طرح ہے جس میں سے نالیاں چاروں طرف جاتی ہیں اگر معدہ تندرست ہو تو رگیں تندرستی لے کر جاتی ہیں اور اگر معدہ خراب ہو تو رگیں بیماری لے کر جاتی ہیں۔

تیز مصالحہ جات والے چٹ پٹے کھانے تناول فرمانے سے حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا گریز فرمانا بھی پرواز حکمت ہے۔ علماء طب کے نزدیک تیز مصالحہ والے چٹ پٹے کھانے کھانے سے معدہ اور گلے پر بہت برا اثر پڑتا ہے اور اگر ایسے کھانے مسلسل استعمال کیے جائیں تو خون میں نمکیات کے اضافہ کے ساتھ ساتھ خون کے دباؤ (بلڈ پریشر) کا عارضہ بھی لاحق ہو جاتا ہے اس لیے ایسے مریض کو ایسے کھانوں سے منع کیا جاتا ہے۔

حضور ﷺ کے دور میں پیٹ کے امراض بہت کم تھے:

اگر انسان کھانے کے بارے میں حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی ہدایات پر عمل کریں تو بہت ساری بیماریوں سے بچ جائیں مدینہ منورہ میں مصر سے آئے ہوئے ایک طبیب نے حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے شکایت کی کہ میرے پاس آپ کے شہر کا کوئی مریض نہیں آتا' یہ کیسی بے اتفاقی ہے' کیونکہ میں آپ لوگوں کی خدمت کے لیے آیا ہوں۔ آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا یہ بات بے اتفاقی کی وجہ سے نہیں ہے۔ ہم لوگ بیمار ہی نہیں ہوتے کیونکہ ہم اس وقت کھاتے ہیں جب شدید بھوک لگی ہو اور اس وقت ہاتھ روک لیتے ہیں جب ابھی کچھ بھوک باقی ہو۔

جدید سائنس کا اعتراف:

اب صدیاں گزرنے کے بعد سائنس اپنی تحقیق کی روشنی میں یہ اعتراف کرتی ہے کہ واقعی اگر انسانی معدہ صحیح طور پر کام کر رہا ہو تو جسم کے تمام اعضاء صحیح اور سلامت رہتے ہیں۔ ایک مشہور سائنس داں معدہ کے بارے میں اپنی رائے کا یوں ذکر کرتے ہیں کہ معدہ غذا کا ایک اسٹور ہے جو غذا کو وصول کرنے کے بعد غذا کو پتلا کر کے آگے روانہ کرتا ہے اور وہ غذائیں جو معدہ میں رکھی جاتی ہیں اگر ان میں خرابی ہو تو وہ معدہ کو بیمار کرتی ہیں۔

معدہ کی تیزابیت اور جلن کی وجہ زیادہ کھانا:

براہ کرم اپنے کھانے کا سائز کم کر لیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ زیادہ کھانا آپ کو گیسٹرک کی پریشانی میں مبتلا کرتا ہے۔ پہلے تو کھانے کی ایکسٹرا مقدار آپ کے معدے میں جگہ گھیرتی ہے۔ اپنے اطراف میں کھانے کی بہت زیادہ چیزیں پا کر معدہ ایکسٹرا ڈائجسٹو جوس پیدا کرتا ہے۔ پھر کھانے میں شامل کچھ چیزیں مثلاً چاکلیٹ یا فیٹی ایسڈ پٹھوں کو پھلا دیتی ہیں اور معدہ اور آنت کا جنکشن بند کر دیتی ہیں۔

معدے کا تیزاب پھر نازک ٹشوز پر حملہ آور ہوتا ہے۔ اور ''گیسٹر وایسوفیگل ری فلکس'' نامی بیماری پیدا کرتا ہے جسے معدے کی تیزابیت یا دل کی جلن (Heart

(Burn) بھی کہتے ہیں۔

بدہضمی محض اس سے ہی نہیں ہوتی بلکہ پوشیدہ السر سے بھی پیٹ میں درد ہوسکتا ہے۔ درد کی گولیوں یا بیکٹر یا سے بھی درد اور گیسٹرک بلیڈ نگ ہوسکتی ہے۔ فوڈ پوائزننگ سے الٹیاں اور دست ہوسکتے ہیں جو ہارٹ اٹیک کی ابتدائی نشانیاں بھی ہوسکتی ہیں۔

لہذا آپ کے لیے بہتر ہے کہ آپ بہت زیادہ نہ کھائیں۔

دوسرے یہ کہ اگر آپ کو پہلے ہی کبھی کبھار خرابیاں ہوچکی ہوں اور آپ کو خطرہ ہو کہ مزید کچھ کھانے سے صورتحال بگڑ جائے گی تو بہتر ہوگا کہ آپ وقتی طور پر کوئی دوا لے لیں۔

بہت سے لوگ یہ سوچتے ہیں کہ انہیں کیا کھانا چاہئے اور کیا نہیں۔ بہت سا وقت برباد کردیتے ہیں۔ لیکن اگر وہ صرف اتنا کرلیں کہ ''اوورائیٹنگ'' سے پرہیز کرلیں تو ان کی فکر اور پریشانی بڑی حد تک کم ہوجائے گی۔

جسم میں پہنچنے والی فالتو غذا سے بیماریاں:

جسم میں جانے والی ہر خوراک گلوکوز بن کر خون کا حصہ بن جاتی ہے۔ فالتو غذا چربی کی صورت میں جسم میں جمع رہتی ہے اور حسب ضرورت گلوکوز بن کر جسم کو طاقت مہیا کرتی ہے جسم کی ہر خلیے (Cell) کی خوراک گلوکوز ہے۔ یہ اس کے بغیر کام نہیں کرسکتا۔ گلوکوز کے لیے انسولین insulin کا ہونا ضروری ہے۔ کسی بھی خلیے میں گلوکوز انسولین کے بغیر نہیں گھس سکتا اس لیے انسولین کا ہونا نہایت ضروری ہے۔ یہ رطوبت لبلبے سے نکلتی ہے۔ لبلبہ جسم کی ساخت کے مطابق ایک خاص مقدار میں یہ رطوبت خارج کرتا ہے۔ اگر اس رطوبت سے گلوکوز کی مقدار زیادہ پیدا ہونا شروع ہوجائے تو یہ گلوکوز خون میں آجاتا ہے اور اس طرح ذیابیطس Diabetes کی بیماری ہوجاتی ہے۔ ذیابیطس جسم کے ہر سسٹم کو متاثر کرتی ہے۔ اور یہ بیماری Microvascular angiopathy کہلاتی ہے۔ یعنی اس کا کام خون کی چھوٹی سے چھوٹی اور باریک ترین نالیوں کو پہنچتا ہے۔ اور اس طرح گردے، آنکھیں، دل اور جسم کے تقریباً تمام اعضاء متاثر ہوتے ہیں۔ ان تمام بیماریوں کے مجموعے سے بچا جاسکتا ہے۔

عام طور پر پیٹ کی بیماریوں میں بدہضمی، پیچش، دست وغیرہ شامل ہیں۔ اگر یہ

خرابیاں برقرار ہیں تو کسی بڑی بیماری کا پیش خیمہ ہوسکتی ہیں۔ ذیل میں ایسی عام سی بیماریاں بیان کی جارہی ہیں۔

سیلیاک کی بیماری:

اسے اسپرو بھی کہا جاتا ہے۔ یہ پروٹین گلوٹین سے ہوتی ہے جو گندم، رائی، جو اور مکئی میں پایا جاتا ہے۔ اس بیماری میں مبتلا لوگ غذا کو جذب نہیں کر سکتے۔ کیونکہ چھوٹی آنت کی دیواروں میں خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔ عام طور پر یہ پہلے سال میں ہوتی ہے لیکن عمر کے بعد کے حصے میں بھی ہوسکتی ہے۔ گیس، وزن کی کمی، بیماری اور تھکن بڑوں میں اس بیماری کی علامتیں ہیں۔

پیچش:

اگر پیچش سے بچنا چاہتے ہیں تو زیادہ فائبر کھائیں، زیادہ پانی پئیں۔ تاہم زیادہ ریفائن اور پروسس کی ہوئی چیزیں (مثلاً پنیر اور ڈف نٹ وغیرہ) کم کھائیں۔ ہول گرین، بریڈ، دلیہ، پھل اور پتے والی سبزیاں کھانے سے بھی آپ کے نظام میں باقاعدگی آسکتی ہے۔ بہت کم ورزش اور بیٹھے رہنے سے بھی پیچش ہوسکتی ہے یہ آپ کی بڑے آنت میں میٹا بولک کی خرابی کا بھی نتیجہ ہوسکتی ہے۔

دست:

یہ فوڈ پوائزننگ سمیت مختلف خرابیوں کی علامت ہوسکتا ہے۔ یہ حالت وائرل انفیکشن ''گیسٹرو اینٹرائٹس'' سے ہوسکتی ہے۔ ایک اور شخص سے بھی لگ سکتی ہے اور عام طور پر چھوٹے بچوں کو یہ بیماری ہوتی ہے اور اگر یہ چلتی رہے تو پھر کسی ڈاکٹر کو دکھانا چاہئے۔

غذا کو برداشت نہ کرنا:

ہر بار کوئی ایک چیز کھانے سے پیٹ میں درد ہو رہا ہو تو اس کا مطلب ہے کہ آپ اس چیز کو برداشت نہیں کر پا رہے ہیں۔ عام طور پر یہ **Enzyme** کی کمی سے ہوتا ہے۔

جس سے آپ کا جسم غذا کو مناسب طور پر ہضم نہیں کر پاتا۔ دودھ اور ڈیری مصنوعات میں پائی جانے والی لیکٹوز (قدرتی شکر) کو ہضم نہ کر پانا دنیا بھر کی ایک عام بیماری ہے۔

فوڈ پوائزننگ:

اگر آپ کوئی ایسی چیز کھائیں یا پئیں جس میں بیکٹریا کے جراثیم ہوں تو اچانک دست آ جاتے ہیں۔ خراب غذا کھانے کے چند دنوں بلکہ چند گھنٹوں کے اندر یہ کیفیت ہو جاتی ہے۔

گیسٹرائٹس (Gastritis)

معدے کی دیواروں میں تیزابیت عام طور پر Chronic ہوتی ہے۔ طویل مدت تک اسپرین اور دوسری دوائیں استعمال کرنے سے یہ بیماری ہوتی ہے۔

کم کھانے والے زیادہ عمر پاتے ہیں جدید سائنس نے تصدیق کردی

جدید سائنس نے اس بات کی تصدیق کی ہے کہ کم کھانیوالے افراد زیادہ عمر پاتے ہیں۔ برطانیہ کی یونیورسٹی آف وسکنسن کے سائنسدانوں کے مطابق جو افراد کم کھانا کھاتے ہیں ان کو دل کی بیماریوں کے خدشات ان افراد کے مقابلے میں بہت کم ہوتے ہیں جو پیٹ بھر کر کھانا کھاتے ہیں سائنسدانوں کے مطابق ایک ہزار ایسے افراد پر جن کو دل کی بیماریاں لاحق تھیں تحقیق کی گئی تو معلوم ہوا کہ یہ افراد پیٹ بھر کر کھانا کھانے کے عادی ہیں۔ سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ درمیانے عمر کے افراد بھی کم کھانے کی عادت کی وجہ سے دل کی بیماریوں سے خود کو محفوظ کر سکتے ہیں ماہرین کا کہنا ہے کہ کم کھانے سے دیگر بیماریاں لگنے کے امکانات بھی کم ہو جاتے ہیں اس طرح انسان زیادہ عمر تک زندہ رہتا ہے ماہرین نے مشورہ دیا ہے کہ کھانے کے دوران کچھ بھوک رکھ کر کھایا جائے تو اس سے اچھی نتائج حاصل کیے جا سکتے ہیں۔

مغربی غذا کل اور آج

پچھلے ایک سو سال میں مغربی غذا میں نمایاں تبدیلی ہوگئی ہے۔ سو سال قبل گھر سے باہر کھانا کھانے کا طریقہ عام نہیں تھا' لیکن آج چالیس فی صد امریکی' گھر کے کھانوں کے بجائے بازاری کھانوں پر اپنی آمدنی خرچ کرتے ہیں۔ یہ غذائیں بہت چھان پھٹک کر تیار کی جاتی ہیں۔ ریشے اور بھوسی سے محروم اعلا سفید قسم کا میدا' پالش کیے ہوئے چاول ان کی تیاری میں استعمال ہوتے ہیں۔ بازاروں میں ملنے والی اشیا میں شکر اور نمک کی زیادہ مقدار کے علاوہ انہیں خوش شکل' اور تازہ رکھنے کے لیے قسم قسم کے کیمیائی اجزا شامل کیے جاتے ہیں۔ ان میں معمول سے زیادہ حرارے بھی ہوتے ہیں۔ مختلف کاموں کے لیے ایجاد شدہ مشینوں اور آمدورفت کے آرام دہ وسائل و ذرائع نے جسمانی محنت و مشقت کم کر کے ان غذاؤں کو ان کے لیے مزید مہلک بنا دیا ہے۔

غذا اور امراض پر ماہرین صحت کی تحقیق

مغربی دنیا کے ماہرین صحت کے مطابق گزشتہ ایک سو سال کے اعداد و شمار گواہ ہیں کہ اس وقت دس سے پندرہ فی سد امریکی امراض قلب اور فالج سے ہلاک ہوتے تھے جب کہ اب ان امراض سے ہلاکت کی شرح پچاس فی صد تک پہنچ گئی ہے۔ ماضی میں سرطان سے ہلاکت کی شرح چھ فی صد تھی' لیکن آج چوبیس فی صد ہوگئی ہے۔

ہلاکتوں کی شرح میں یہ اضافہ کسی قدرتی آفت یا تبدیلی کا نتیجہ نہیں ہے' بلکہ اس عرصے میں ہونے والی غذائی تبدیلیاں ہیں۔ انہی کے نتیجے میں امریکا اور مغربی ملکوں میں قلب کے امراض' فالج' ذیابیطس' چھاتی اور قولنج کا سرطان گویا وبائی صورت اختیار کر گئے ہیں۔ امریکہ میں امراض قلب میں اضافہ پہلی جنگ عظیم کے بعد ہوا جب امریکی غذا میں حیوانی غذائی اجزاء' گوشت' مکھن' پنیر' انڈے وغیرہ زیادہ شامل ہونے لگے اور آٹا ملیں اور دیگر غذائی صنعتیں قائم ہونے لگیں' جن کی وجہ سے میدے کا استعمال بڑھتا تو اصلی مکھن غائب اور نباتاتی تیل مصنوعی گھی کی شکل اختیار کرنے لگے۔ چھاننے پھٹکنے اور ہائڈروجن گزار کر تیار ہونے والی چکنائیوں میں غذائیت بخش اجزا کا تناسب سبزی سے گھٹتا چلا گیا۔

تبدیلی اتفاقی نہیں:

مغربی غذا میں یہ تبدیلی اتفاقی نہیں بلکہ غذاؤں کی تیاری کے صنعت بن جانے کا نتیجہ ہے۔ اسی دنیا میں وہ ملک اور علاقے بھی ہیں جو مغربی ملکوں کی طرح مغربی دنیا میں مقبول عام غذائیں خریدنے کی سکت نہ رکھنے کے باوجود امراضِ قلب سے محفوظ ہیں۔ ایک ایشیا ہی کے مطابق بلکہ جنوبی امریکہ میں بھی قلب وشرائن کے امراض اور ذیابیطس عام نہیں ہے۔ اس کے برخلاف شمالی امریکا' آسٹریا' نیوزی لینڈ اور مغربی یورپ میں ان امراض نے وبائی صورت اختیار کر لی ہے۔

مغربی غذا میں ریشے کی کمی جمنے والی چکنائیوں کی کثرت اور شکر کے زیادہ استعمال نے ان لوگوں کے استحالہ (میٹابولزم) کو بگاڑ کر انہیں امراض کا شکار بنا دیا ہے۔ ان غذاؤں کے استعمال سے ان کی شریانیں تنگ ہوگئی ہیں۔ اسی کا نتیجہ ہے کہ ہر روز چار ہزار امریکی حملہ قلب کا شکار ہوتے ہیں تو ہر تیسرا بالغ فرد ہائی بلڈ پریشر کا شکار ہے اور ہزاروں مفلوج ہوکر معذوری کی زندگی بسر کر رہے ہیں۔ نظام استحالہ کے اس بگاڑ اور فساد میں غیر متوازن طرزِ حیات اور مٹاپے نے اہم کردار ادا کیا ہے۔ امریکا میں ہر 50 سیکنڈ بعد ذیابطیس کا ایک نیا مریض تشخیص ہوتا ہے۔

تبدیلی کیسے آئی؟

اس صدی کے آغاز سے پہلے مغربی اور امریکی غذا مقامی کھیت اور باغات سے تازہ بہ تازہ حاصل کی جاتی تھی۔ جن جانوروں کا گوشت اور دودھ حاصل کیا جاتا تھا وہ مصنوعی کھاد کے بغیر اگائے ہوئے گھاس اور اناج کھاتے تھے۔ انہیں موٹا کرنے کے لیے ہارمونی دوائیں نہیں کھلائی جاتی تھیں۔ امریکیوں کے آباؤ اجداد آج کی طرح رنگ برنگ ڈبوں اور بوتلوں میں بند تیار غذائیں نہیں کھاتے تھے۔ بڑی بوڑھیاں' مربے چٹنیاں اچار و شربت وغیرہ مقامی سبزیوں اور پھلوں سے کیمیائی اجزاء شامل کیے بغیر تیار کرتی تھیں۔ گلی کے ہر موڑ پر کباب تکوں اور بن کباب کی دکانیں ناپید تھیں۔

زیادہ تر غذا گرم اور مکئی کے موٹے آٹے سے تیار ہونے والی موٹی روٹیاں' دلیوں

پر مشتمل ہوتی تھیں۔ ہر گھر اپنی روٹیاں خود تیار کرتا تھا جو دیکھنے میں تو اچھی نہیں لگتی تھیں لیکن بہت صحت بخش ہوتی تھیں۔ گھر کے تمام فرد اسے بڑے شوق سے کھاتے تھے۔ اس کے علاوہ غذا میں گوشت کا تناسب کم اور سبزیاں زیادہ ہوتی تھیں۔ اس وقت لوگوں کی اکثریت اپنی غذا سے 53 فی صد حرارے ان سادہ غذاؤں سے حاصل کرتے تھے' لیکن آج معاملہ بالکل مختلف ہے۔ اب گندم اور مکئی کے دلیوں کی جگہ شکر اور نمک سے بھرے کارن فلیکس نے لے لی ہے۔ اب تو دوپہر کا کھانا بیف برگر پر مشتمل ہوتا ہے۔ تازہ اور خالص صحت بخش پانی کی جگہ مصنوعی رنگ اور کیمیائی اجزا پر مشتمل کولڈ رنگ بکثرت استعمال ہونے لگے ہیں۔ رات کا کھانا بھی بالعموم یا تو ہوٹلوں میں کھایا جاتا ہے یا پھر گھر لوٹتے وقت تیار ڈنر بکس پر گزارا ہو جاتا ہے۔ مغربی غذا میں غذائیت سے بھرپور اور ریشہ دار غذاؤں کا تناسب بہت کم ہو گیا ہے۔ ایسی غذاؤں سے اب محض 22 فی صد حرارے حاصل ہوتے ہیں تو شکر کے استعمال میں 240 فی صد اضافہ ہو چکا ہے۔

ان معلومات کے جائزے سے اندازہ ہوتا ہے کہ پاکستان میں بھی یہ تبدیلیاں تیزی سے آ رہی ہیں۔ کم از کم شہروں میں ایسی غذائیں زیادہ استعمال ہو رہی ہیں جو ذائقہ اور حرارے تو زیادہ رکھتی ہیں' لیکن صحت بخش غذائیت سے محروم ہیں۔ مغربی دنیا نے ایک سو سال بعد جس غلطی کا اعتراف کیا ہے' ہمیں اسے دہرانے سے احتراز کرنا چاہئے۔

موضوع نمبر ۳۲

سبزی کھانا اور جدید سائنسی تحقیقات

غذا کو مناسب بنانے کے لیے حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم گوشت کے ساتھ سبزیاں استعمال فرماتے تھے۔ کیونکہ گوشت میں لحمیات تو موجود ہوتے ہیں لیکن اس میں گلوکوز اور حیاتین نہیں ہوتے۔ اس لیے حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم گوشت کے ساتھ اکثر کدو ملا کر پکاتے' اس طرح گوشت میں حیاتین بھی شامل ہو جاتے اور یوں حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم کی غذا بیلنس یعنی متناسب غذا بن جاتی۔ چنانچہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ۔

''اپنے دستر خوان کو سبز چیزوں سے سجایا کرو۔''

سبزیوں میں سے بطور سالن کدو (لوکی) آپ صلی اللہ علیہ وسلم کو بہت پسند تھا۔ حدیث کے الفاظ ہیں۔

کان النبی صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم یحب القرع

ترجمہ: آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم کو کدو بہت مرغوب تھا۔ (ابن ماجہ)

حضور صلی اللہ علیہ وسلم کو شوربا (پتلا سالن) پسند تھا:

(حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کدو اور گوشت کا شوربا بہت پسند فرماتے تھے۔ شوربہ کا مطلب ہی سالن کا پتلا ہونا ہے۔

پتلی غذا اور جدید سائنسی تحقیقات

میڈیکل سائنس کا اصول ہے کہ گاڑھی غذا **Rich caloric** (زیادہ حرارے والی) ہوتی ہے اور پتلی غذا (**Low caloric**) یعنی کم طاقت والی ہوتی ہے۔ اب آپ کدو کے شوربے پر غور کریں۔ کدو سبزی ہونے کی وجہ سے بہت سے ضروری وٹامنز کا حاصل

ہوتا ہے اور گوشت لحمیات کا اور پتلا شوربہ کم طاقت غزائیت کا۔ یوں یہ متوازن غذا بھی ہوئی اور نقصان سے محفوظ بھی۔

حضور ﷺ کی پسندیدہ خوراک سبزیوں پر موجودہ دور کے میڈیکل تحقیقی اداروں کی نئی ریسرچ ملاحظہ فرمائیں۔

لوگ سبزی خوری کی طرف کیوں راغب ہو رہے ہیں؟:

اسرائیلیات کی رو سے سبزی خوری شروع ہی سے ہے۔ باغ عدن میں حضرت آدمؑ کی غذا بھی پھل اور جنت کے میوے تھے۔

اب تک اکثر مشرقی مذاہب میں سبزی خوری طرز زندگی ہے۔ ہفت روزہ عیسائی (سیونتھ ڈے والے) بھی بڑی حد تک سبزی خور ہیں گو اس ضمن میں ذاتی پسندیدگی کا بھی لحاظ رکھا جاتا ہے۔ آج کے دور میں لوگ سبزی خوری کی طرف صحت کی خاطر راغب ہوتے جا رہے ہیں۔ کیونکہ گوشت سوء ہضم اور متعدد کیمیائی اشیا اور عفونتی اجزا کو جسم میں داخل کرنے کا وسیلہ ہے۔ گزشتہ صدی سے بے گوشت غذا کی خوبیوں کے علم نے بھی اہل مغرب میں سبزی خوری کو بطور تحریک شکل دی ہے۔ ماحولیاتی سوچ بچار نے بھی سبزی خوری کو فروغ دی اہے۔ اور جوانوں کو اس طرف متوجہ کیا ہے۔ اس سوچ میں یہ حقیقت کارفرما ہے کہ جانوروں کو پودے کھلانا اور پھر جانوروں سے گوشت حاصل کرنا ارضی وسائل کا زیاں ہے کہ 2 سے 10 پونڈ اناج کھلا کر صرف ایک پونڈ خورونی گوشت حاصل کیا جاتا ہے۔ ایک ایکٹر زمین سے 10 گنا زیادہ نباتی لحمیات حاصل کی جا سکتی ہیں، یعنی اس سے بہت زیادہ جس قدر اس زمین پر چارہ پیدا کر کے جانوروں سے حاصل ہوتی ہیں۔ امریکا میں 90 فیصد سویابین، مکئی اور جو جانوروں کو کھلا دیئے جاتے ہیں۔ اگر یہ انسان کھائیں تو بڑی مقدار پھر بھی باقی بچ جائے۔ گوشت خوروں میں بعض قسم کا زہریلا مواد بھی جمع ہو کر مضر ہو سکتا ہے۔

سبزی کھایئے خوبصورتی بڑھایئے:

سبزیوں کا استعمال چہرے اور جسم کو شاداب اور خوبصورت بناتا ہے۔ اس سے جسم کی رنگت نکھر آتی ہے۔ اور یہ مہلک بیماریوں کے خلاف بھرپور دفاع کی صلاحیت رکھتی

ہیں۔ اگر سبزیوں کے متوازن استعمال پر یقین رکھا جائے تو یہ آپ کی صحت کی ضمانت ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ ایک حد کے اندر رہتے ہوئے سبزیوں اور گوشت کا استعمال برا نہیں ہے۔ بعض لوگ حد کو بھی پھلانگ گئے ہیں اور انہوں نے گوشت کو اپنے لیے ممنوع قرار دے دیا ہے کبھی کبھی گوشت کا استعمال صحت کے لیے برا نہیں۔ اگر اس میں برائی ہے تو وہ اس کا اکثر استعمال، بعض گوشت خور اس حد تک چلے جاتے ہیں کہ سبزیوں اور دالوں کا استعمال اپنے لیے ممنوع قرار دے دیتے ہیں۔

سبزیاں کھانے والوں کی ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں، جدید تحقیق

جدید ترین تحقیق کے مطابق تازہ کچی سبزیوں خصوصاً کرم کلے میں حفاظتی کیمیائی اجزاء موجود ہوتے ہیں جن کو اگر پکایا جائے تو وہ ختم ہو جاتے ہیں۔ اس لیے آپ کو چاہیے کہ کرم کلہ اور پھول گوبھی اچھی طرح چبا چبا کر کھایئے جو لوگ سبزی خور ہیں ان کی ہڈیاں مضبوطی ہوتی ہیں۔ سبز پتوں والی ترکاریاں کیلیشیم کا منبع ہوتی ہیں۔

سبز رنگ کے گہرے پتے قدرت کا عظیم نعمت ہیں ان کو اچھی طرح دھو کر کاٹ کر سلاد میں شامل کریں۔

ساگ کے پتوں کی افادیت:

نظر کمزور ہوگئی ہے، سجھائی نہیں دیتا۔ یہ شکایت اکثر بوڑھے کرتے ہیں۔ ان کی اکثریت دراصل عمر میں اضافے کی وجہ سے پردۂ چشم کی کمزوری اور انحطاط کا شکار رہتی ہے۔ صرف امریکا میں 13 ملین افراد اس کے شکار ہیں۔ یہ شکایت دراصل قدرتی غذاؤں کا استعمال ترک کرنے کا نتیجہ ہوتی ہے خاص طور پر گہرے سبز رنگ کے ساگ پات نہ کھانے سے آنکھ میں لوتین (lutein) نامی ایک رنگ کم ہو جاتا ہے جس سے ناقابل علاج نابینائی لاحق ہو جاتی ہے۔ یہ شکایت خاص طور پر 65 سال کے بعد عام ہوتی ہے۔ اس میں دراصل آنکھ کا پردہ (retina) ٹوٹ پھوٹ جاتا ہے۔ لوتین نامی رنگ جو ساگوں میں پایا جاتا ہے۔ اس نقصان سے آنکھ کو نہ صرف محفوظ رکھتا ہے بلکہ مرمت کر کے بینائی بھی بحال کر دیتا ہے۔

یہ انکشاف 1994ء میں ہوا کہ جب ساگ کثرت سے کھانے والوں میں یہ شکایت نہیں پائی گئی۔ اس وقت سے ماہرین جسم اپنے مریضوں کو ساگ پات کھانے کا مشورہ دے رہے ہیں۔ شکاگو کے ایک ماہر چشم نے اس مرض کے 14 مریضوں کو ایک سال تک ہفتے میں 4 سے 7 مرتبہ نصف پیالی پکی ہوئی پالک کھلائی جس سے انہیں نمایاں فائدہ ہوا' مثلاً آٹھ میں سے سات کے پردۂ چشم میں ہونے والے سوراخ مکمل طور پر درست ہو گئے۔

لوتین دراصل آنکھ کے نقصان پہنچانے والی نیلی روشنی جذب کر کے اسے محفوظ رکھتی ہے اور اس کی مانع تکسید صلاحیت آنکھ کو تیز اور نقصان دہ روشنی سے محفوظ رکھتی ہے۔ روزانہ نصف پیالی پکی ہوئی پاک' میتھی' سرسوں' چقندر' شلجم' مولی کے پتے کھایئے اور اپنی بینائی بحال و محفوظ رکھیے۔ آپ اگر خون پتلا کرنے والی دوائیں کھاتے رہیں تو معالج کے مشورے سے یہ ساگ استعمال کیجئے۔

سلاد کے فوائد:

کھانے کے ہمراہ سلاد کا استعمال کھانے کو زود ہضم بنا دیتا ہے اس سے کھانے کا ذائقہ بڑھا جاتا ہے اور آپ کو ضروری حیاتین اور توانائی حاصل ہو جاتی ہے۔ مزے کی بات تو یہ کہ آپ کا وزن کنٹرول میں رہتا ہے۔ اور بڑھتا نہیں۔

متوازن کھانا لحمیات' نشاستہ' چکنائی' حیاتین اور معدنی نمکیات پر مشتمل ہے۔ غذا کے ہضم کا پہلا مرحلہ ہمارے منہ سے شروع ہوتا ہے۔ غذا چبانے سے ان کے خول ٹوٹ جاتے ہیں اور ہاضم خمیر اپنا کام شروع کر دیتے ہیں۔ اسی طرح جب ہم سلاد کھاتے ہیں تو تازہ کچی غذا منہ میں چبانے سے منہ کے خمیر اپنا کام کرتے ہیں۔ چبانے کے بعد جب غذا معدے میں جاتی ہے وہاں معدہ اسے پیس کر ہضم کے عمل میں مدد فراہم کرتا ہے۔

گوشت خوروں اور سبزی خوروں میں مقابلہ:

تمام انسانی تاریخ میں سبزی خور ورزش کاروں نے بہ نسبت گوشت خوروں کے بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کیا ہے۔ آزمائی اور استقامت کی آمائش سبزی خوروں نے بہتر طرح

انجام دیں۔ متعدد سبزی خور ورزش کاروں، پیراکوں اور سائیکل سواروں نے عالمی کامیابیاں حاصل کیں۔

1904 میں سبزی خوروں اور گوشت خوروں کے مقابلے میں جیت سبزی خوروں کی ہوئی۔ اسی طرح سویڈش ورزش کاروں نے بہ نسبت گوشت خوری کے سبزی جاتی غذا پر زیادہ طویل عرصے سائیکل چلائی۔ فن لینڈ کے سبزی خور ورزش کار نے 1920-1936ء کے درمیان 20 عالمی رکارڈ قائم کیے۔ آسٹریلوی سبزی خور ورزش کار سب سے کم عمر سونے کے تین تمغے جیتنے والا ہو گیا۔ عالمی باسکٹ بال کا بہترین کھلاڑی سبزی خور ہے۔

اس حقیقت کو معلوم کرنے کے لیے کہ گوشت خور زیادہ طاقت ور ہوتے ہیں یا نہیں 1907 جدید حیاتیاتی کیمیا کے بانی نے اپنے تجربات کیے، تا کہ اس بات کا آخری فیصلہ ہو جائے کہ گوشت اور دیگر لحمیات کو غذا میں کم کرنے کے نتائج کیا ہوتے ہیں، امریکی فوجیوں اور تربیت یافتہ ورزش کاروں کو چھ ماہ تک گوشت کو معمول سے کم کر کے ایک تہائی کر دیا گیا۔ انہوں نے حیرت سے یہ محسوس کیا کہ ان کی قوت اور احساس بہتری میں اضافہ ہوا۔ اس کے باوجود اس پروفیسر کو یہ افسوس تھا کہ کسی نے اس کی تحقیقات پر کان نہیں دھرا اور یہ ورزش کار وہی گوشت والی غذا کھاتے رہے جو وہ پہلے کھاتے تھے، کیوں کہ یہ غلط فہمی عام تھی کہ سبزی خور جسمانی لحاظ سے کم زور ہوتے ہیں۔

امریکا میں گوشت اور سبزی خوروں پر سروے رپورٹ:

حال ہی میں امریکا میں ایک سروے کے دوران پوچھا گیا کہ کیا آپ اپنے آپ کو سبزی خور گروپ میں شامل سمجھتے ہیں 96 فیصد امریکیوں کا جواب نہ میں تھا۔ جب کہ 4 فیصد امریکیوں کا جواب ہاں میں تھا۔ ایک سوال یہ کیا گیا کہ آپ نے گوشت خوری کو ترک کر کے سبزی خوری کیوں اپنائی ہے تو 32 فیصد لوگوں کا یہ جواب تھا کہ اپنی صحت کو مدنظر رکھتے ہوئے ہم نے یہ اقدام کیا۔ 15 فیصد کا جواب تھا کہ گوشت کی مصنوعات میں کیمیکلز اور ہارمونز کے سبب انہوں نے سبزی خوری کو اپنایا ہے۔ 13 فیصد نے جواب دیا کہ انہیں گوشت کا ذائقہ بھلا نہیں لگتا ہے۔ جبکہ 11 فیصد لوگوں کا جواب تھا کہ انہوں نے جانوروں کی محبت کی وجہ سے ایسا کیا 10 فیصد کا جواب تھا کہ جانوروں کے حقوق کے تحفظ کی خاطر

انہوں نے ایسا کیا ہے 6 فیصد نے مذہبی وجوہات کے باعث گوشت کھانا ترک کیا۔ 3 فیصد کا جواب تھا کہ اپنے آپ کو موٹاپے سے بچانے کے لیے انہوں نے ایسا کیا۔ ایک سوال یہ تھا کہ سبزی خور کئی قسم کے لوگ ہیں ان میں کس قسم کا سبزی خور آپ کو بھلا لگتا ہے۔ 57 فیصد لوگوں کا جواب تھا کہ انہیں میانہ رو لوگ پسند ہیں جو سبزی بھی کھاتے ہیں اور گوشت بھی کھاتے ہیں۔ امریکی ماہر غذائیات کا کہنا ہے۔

اس وقت 70 فیصد امریکن فی کس سالانہ 91.5 کلوگرام سبزیاں استعمال کر رہے ہیں۔ جب کہ 45 فیصد لوگ فی کس 57.5 کلوگرام مچھلی استعمال کر رہے ہیں۔ 35 فیصد امریکی فی کس کے حساب سے 30.2 کلوگرام سالانہ ریڈ یومیت استعمال کرتے ہیں۔ اور 15 فیصد لوگ فی کس سالانہ 29.2 کلوگرام مرغی کا گوشت استعمال کرتے ہیں۔ اسی طرح 5 فیصد امریکی سالانہ 13.5 کلوگرام پنیر استعمال کرتے ہیں۔ مچھلی کا استعمال سالانہ 5 فیصد امریکی فی کس 6.9 کلوگرام کرتے ہیں۔

کیا انسان گوشت خور ہے؟

بعض لوگ سمجھتے ہیں کہ انسانی غذا سے گوشت خارج کرنا انسانی جبلت کے خلاف ہے۔ حالانکہ یہ خیال درست نہیں۔ دراصل انسان اپنی ساخت کے لحاظ سے بڑی حد تک سبزی خور اور جزوی طور پر گوشت خور ہے۔ ہمارے دانت' گوشت خور حیوانوں کی طرح نہیں۔ ان حیوانوں کے جانبی دانت لمبے' مضبوط' نوکیلے ہوتے ہیں اور سامنے کے چھوٹے اور چیرنے پھاڑنے کے لیے ہیں۔ ان کے جبڑے دائیں بائیں حرکت نہیں کرتے اور اسی لیے یہ غذا کو نہ چبا سکتے ہیں اور نہ پیس سکتے ہیں' بلکہ ہڑپ کر لیتے ہیں۔ انسانی دانت سامنے سے بڑے تیز ہوتے ہیں۔ جو غذا کو کترتے اور ٹکڑے کرتے ہیں اور جانبی دانت چھوٹے چپٹے ہوتے ہیں جو دائیں بائیں حرکت کرتے ہیں اور غذا کو چباتے ہیں اور پیسنے کے کام آتے ہیں۔ جس کا مقصد ریشہ دار غذا کو چبانا اور پیسنا ہے۔

انسانی ہاضمہ کی نالی بھی سبزی خور جانوروں کی طرح ہے جو نہایت طویل ہے۔ ہمارے جسم کی نسبت 12 گنا زیادہ طویل' اور ان ریشہ دار غذاؤں کے ہاضمہ کے لیے ہے جو دیر میں ہضم ہوتی ہیں' مثلاً ترکاریاں' سبزیاں اناج وغیرہ اور یہ غذائیں نہایت طویل عرصہ

اس ہاضمے کی نالی میں ٹھہرتی ہیں۔ گوشت خور حیوانوں کی ہضمی نالی مختصر اور ان کے جسم سے صرف 3 گنا بڑی ہے۔ چونکہ گوشت جلد خراب ہو کر سڑ جاتا ہے اس لیے اس کو جلد ہضم ہو کر باہر خارج ہونا اور فضلیات کو اندر جمع نہیں ہونے دینا ضروری ہے۔ چنانچہ اگر گوشت کو لمبی ہضمی نالی والے انسان کثرت سے کھائیں گے تو ان کو بڑی آنت میں سرطان کا خطرہ ہے جو اس زمانہ میں اہل مغرب میں اور تمام خوش حال گوشت خوروں میں عام ہے۔

گوشت خوری کے نقصانات

انسانی دنیا کی تاریخ طویل ترین دور زیادہ تر سبزی خور ہی ہے اور اب بھی دنیا کی زیادہ آبادی کا یہی طرز زندگی ہے اور ماضی قریب تک اسی طرح کی صورت حال اہل مغرب کی بھی تھی، گوشت کی طرف نہایت رغبت صرف صدی ڈیڑھ صدی کا قصہ ہے جس کو مزید مہمیز بیسویں صدی کی خوش حالی نے دی ہے۔ یہ بات دلچسپ ہے کہ ایک امریکی 1940ء تک گائے کا گوشت سالانہ 30 کلو کھاتا تھا جو 1978ء میں 40 کلو ہو گیا اور اب مزید بڑھ گیا ہوگا۔ ایک امریکی کی مجموعی سالانہ گوشت کی خوراک بشمول مرغ، مچھلی 100 کلو ہے۔ دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی اشیا اور انڈے اس کے علاوہ ہیں۔ ہمارے ملک میں گوشت نہایت مقبول عام ہے اور کڑھائی گوشت وغیرہ کے اشتیاق نے اس کا خرچ مزید بڑھا دیا ہے۔ یہ بات قابل ذکر ہے کہ ترقی یافتہ 11 ممالک دنیا کا 40 فیصد گوشت کھاتے ہیں۔

موضوع نمبر ۳۳

پیدل چلنا اور جدید سائنسی تحقیقات

قرآن کا یہ حکم کہ "سیروا فی الارض" یعنی زمین پر چلو پھرو محض کائنات کے راز ہائے سربستہ کے کھولنے اور دنیا کے ہر کونے میں پیغامِ حق پہنچانے کی راہ ہی نہیں کھولتا بلکہ اس میں یہ رمز بھی پوشیدہ ہے کہ چلنے پھرنے اور سیر زمین سے مشاہدہ حق کے ساتھ ساتھ سامان صحت بھی فراہم ہوتا ہے۔ بزرگانِ دین کے واقعات حالات کے مطالعے سے اندازہ ہے کہ وہ سینکڑوں بلکہ ہزاروں میل کے فاصلے پیدل طے کرتے تھے، سادہ غذا استعمال کرتے تھے جہاں جاتے وہاں اپنے فیض روحانی سے لوگوں کو مالا مال کر دیتے تھے۔

حضور پاک ﷺ نے اپنی تعلیمات میں ارشاد فرمایا! جس نے نماز فجر پڑھی وہ فرحت وانبساط سے صبح کرے گا ورنہ خباثت وسستی اس پر طاری رہے گی۔ (زادالمعاد)

محض صحت کے اعتبار سے چلنے کی اہمیت سے کون انکار کر سکتا ہے۔ آج دنیا کے مہذب اور ترقی یافتہ ملکوں میں چہل قدمی جاگنگ وغیرہ کی مقبولیت صحت کے اس اصول کی صداقت کا منہ بولتا ثبوت ہے۔ چلنا ہم سب کے لیے نہایت مفید ہے اور اب تو سائنس بھی اس کی تعریف کرتے نہیں تھکتی۔ چلنے کی خوبیاں ہمیشہ کی طرح آئندہ بھی اپنی جگہ برقرار رہیں گی۔

آئے اب پیدل چلنے پر جدید میڈیکل سائنس کیا کہتی ہے ملاحظہ فرمائیں:

چہل قدمی اور امریکی ڈاکٹروں کے تجربات ومشاہدات:

ایک طبی ماہر کے مطابق انسانی جسم چلنے کے لئے بنا ہے۔ دوڑنے کے لئے نہیں۔ چالیس سال کی عمر کے بعد جاگنگ پیروں کے لئے مضرت رساں ثابت ہو سکتی ہے۔ اس کے دوران ان پر جسم کا وزن تین گنا زیادہ پڑنے لگتا ہے۔ پیدل چلنے کا ایک اور

فائدہ یہ بھی ہے کہ اس کے دوران انسان پرسکون اور پرامید اور عزم سے بھرپور رہتا ہے۔

''زندگی کے لئے محض تیز رفتاری ہی ضرورت نہیں ہے اور بھی بہت سے کام کرنے کے ہوتے ہیں۔'' یہ بات گاندھی جی نے کہی تھی۔ آج غور کیجیے تو اندازہ ہوتا ہے کہ آمدورفت کے لئے گاڑیوں کی سہولت نے بے شک ہمیں تیز رفتار بنادیا، لیکن دوسری طرف صحت کے میدان میں ہم پیچھے ہوتے جارہے ہیں' پیدل چلنے والے عمومی صحت کے علاوہ خاص طور پر قلب کی صحت مندی کا زیادلطف اٹھاتے ہیں' یہی وجہ ہے کہ امریکا جیسے ملک میں جہاں تقریباً ہر شخص موٹر نشین ہوتا تھا اب لوگ پیدل چلنے کی ورزش تیزی سے اختیار کررہے ہیں۔

اس وقت شمالی امریکہ میں بحالی و برقراری صحت کے لئے پیدل چلنے والوں کی تعداد ۶۰ ملین ہے اور یہ سب معترف ہیں کہ اس ورزش کی وجہ سے وہ گوناگوں فوائد سے بہرور ہورہے ہیں۔ ترقی یافتہ ملکوں نے تو موٹر نشینی کا سہارا لے کر پیدل چلنا بھلادیا تھا' لیکن بہت کم ترقی یافتہ ملکوں میں بھی کہ جہاں پیدل چلنا ضروری اور لازمی ہے لوگوں کی اکثریت اس سے کتراتی ہے۔ روزانہ کا مشاہدہ ہے کہ اب لوگ ایک اسٹاپ سے دوسرے اسٹاپ تک چلنے کی بجائے' بس' موٹر' موٹر سائیکل' رکشا اور ٹیکسی کا سہار لیتے ہیں۔ صحت وتوانائی کے اس فن کو ترقی یافتہ ملکوں نے بھلا کر پچھلے بیس سال میں مٹاپے' ذیابیطس' قلب وشرائن کے مرض' فالج' سرطان اور متعدد پریشانیوں کی سوغات وصول کی ہے۔ ان امراض کی شدت اور وسیع تباہ کاریوں کے بعد انہیں احساس ہوا ہے کہ موٹر نشینی ہرگز معاون صحت ثابت نہیں ہوئی' چنانچہ امریکہ میں پیدل چلنے والوں کی باقاعدہ انجمن قائم ہوگئی ہے۔

بوسٹن کے ماہر امراض قلب ڈاکٹر پال ڈڈلے پہلے آدمی تھے جنہوں نے ۱۹۲۰ میں امریکیوں کو مشورہ دیا تھا کہ وہ پیدل چلنے کی عادت ترک نہ کریں۔ صحت وقلب کا راز دو پیروں کے استعمال میں ہے۔ اس وقت ان کی یہ صدا آواز بہ صحرا ثابت ہوئی تھی' لیکن اب اس سلسلے میں چالیس سے زیادہ جو سائنسی مطالعات ہوئے ہیں ان سے اس بات کی تصدیق ہوگئی ہے کہ توانا اور صحت مند جسم کے لئے پیدل چلنا بے حد مفید ہے۔ ان مطالعات میں افریقہ کے مسائی گلہ بانوں سے لے کر فن لینڈ کے لکڑ ہاروں تک کو شامل رکھا

گیا ہے ان مطالعات سے ثابت ہو گیا ہے کہ جسمانی محنت مشقت و سرگرمی سے صحت مستحکم ہوتی ہے۔ ایک امریکی ڈاکٹر جیمز ایم۔ رپ کے مطابق دنیا بھر میں اس سلسلے میں جو ریسرچ ہوئی ہیں ان سے یہ بات بھی واضح ہوگئی ہے کہ ورزش محض زور آزمائی کا نام نہیں ہے بلکہ اس کے لئے یہ ضروری ہے کہ باقاعدگی اور تواتر کے ساتھ کی جائے۔ اگر کوئی شخص باقاعدگی سے ورزش جاری رکھے تو اسے یقیناً فائدہ ہوگا اور اس لحاظ سے پیدل چلنا ہی ایک ایسی ورزش ہے جو زندگی بھر تواتر اور آسانی کے ساتھ کی جاسکتی ہے۔

امریکہ ۲۰ فیصد آبادی مٹاپے کا شکار ہے اس اعتبار سے یہ امریکہ کا ایک اہم مسئلہ صحت ہے۔ وزن کو کم کرنے کے لئے کم خوری کے ساتھ ساتھ پیدل چلنا لازمی ہے۔

ان حقائق کی بناء پر امریکہ میں پیدل چلنے کا شوق بڑھتا جارہا ہے۔ ۱۹۸۳ء میں ۵۵ لاکھ امریکی صبح وشام پیدل چلنے کی مشق کر رہے تھے۔ ۱۹۸۵ء میں یہ تعداد ۶۳ بلین تک جا پہنچی اور اس میں روز بروز اضافہ ہو رہا ہے۔

امریکی یونیورسٹیوں کے ۱۶ ہزار طلبہ کے مطالعہ سے انکشاف ہوا ہے کہ ہر ہفتے ایک سے سات گھنٹوں کی سخت جسمانی سرگرمی میں مصروف طالب علم، ورزش نہ کرنے والے طلبہ کے مقابلے میں حملہ قلب سے زیادہ محفوظ رہتے ہیں۔ ایسے ہی ایک اور مطالعے کے مطابق ۸۰ سال کی عمر میں باقاعدہ ورزش کی عادت ڈالنے والے افراد اپنی زندگی میں ایک سے دو سال کا اضافہ کر سکتے ہیں۔ اس طرح ہر ہفتہ ۹ میل چلنے والے افراد میں عارضہ قلب میں مبتلا ہونے کے خطرے میں ۲۱ فیصد کمی ہو جاتی ہے۔ بلکہ لفٹ کے بجائے سیڑھیاں استعمال کرنے والے بھی فائدہ میں رہتے ہیں۔

پیدل چلنے کے فوائد انفرادی ہی نہیں اجتماعی بھی ہیں۔ امریکہ میں پیدل چلنے والوں کی انجمن کے ملک بھر میں قیام کی وجہ سے لاکھوں ڈالر کی رقم فلاحی کاموں کے لئے جمع ہونے لگی ہے۔ ۱۹۹۰ء میں سات لاکھ تیس ہزار پیدل چلنے والوں نے ''مارچ اف ڈائمز'' نامی ایک تحریک کے ذریعے بچوں کی صحت کی بہتری کے لئے ۵۳ ملین ڈالر جمع کیے تھے۔ اسی طرح ایسی ہی ایک تحریک کے ذریعے سے پیدل چلنے والوں نے ۵۱ ملین ڈالر کی رقم جمع کی جیسا کہ آپ پڑھ چکے ہیں پیدل چلنے کی تحریک گزشتہ ۲۰ سال سے امریکہ میں

مقبول ہو رہی ہے' چنانچہ اسی کے ساتھ ساتھ اجتماعی بھلائیوں کا سامان بھی ہو رہا ہے۔

۱۵ سال کے مطالعے اور تحقیق کا نچوڑ:

امریکا کے فیڈرل سنٹرز فار ڈزیز کنٹرول کے ڈاکٹر کارل کا سپرسن کے مطابق محض تھوڑی سی سرگرمی سے بھی آپ بہت کچھ فائدہ حاصل کر سکتے ہیں۔

یہ سروے رپورٹ پندرہ سال کے مطالعے اور تحقیق کا نچوڑ ہے۔ اس سروے میں ۱۳۳۴۴ مرد اور خواتین شامل تھیں اور انہیں پانچ مختلف گروپوں میں تقسیم کر دیا گیا تھا۔ ان میں ایک گروپ ایسے افراد کا تھا جو چلتے پھرتے نہیں تھے تو ایک ان پر مشتمل تھا جو ہر ہفتے مجموعی طور پر ۳۰ سے ۴۰ میل کی دوڑ لگاتے تھے۔ ان دونوں گروپوں سے تعلق رکھنے والے افراد کے قلب و شریانوں کی صحت و کارکردگی کا باقاعدہ ریکارڈ رکھا گیا۔

ان میں ان لوگوں کو شامل نہیں رکھا گیا جو پہلے ہی دل کی کسی تکلیف یا بلڈ پریشر میں مبتلا تھے تا کہ دونوں گروپوں میں شامل افراد کے بارے میں مصدقہ معلومات حاصل ہو سکیں۔

۱۹۸۶ء میں ہارورڈ کے ۱۷ ہزار گریجویٹس کے سروے سے بھی یہ ثابت ہوئی تھی کہ معقول ورزش بالخصوص پیدل چلنے سے زندگی میں اوسطاً دو سال کا اضافہ ہو جاتا ہے۔ ادھر پچھلے چند برسوں سے ڈور لگانے والوں کے رسائل بھی مشورے دے رہے ہیں کہ میلوں دوڑ لگانے سے نہ صرف جسم بلکہ قلب زخمی ہو جاتا ہے اور جسم کو بجائے فائدہ پہنچنے کے نقصان پہنچتا ہے۔ اس کے بجائے اعتدال کے ساتھ دوڑنا سلامتی جسم و جان کا ضامن ثابت ہوتا ہے۔ ہر ہفتے اسی میل کی دوڑ لگانے کے بجائے محض ۱۵ میل فی ہفتہ کی دوڑ زیادہ صحت اور حیات بخش ثابت ہوتی ہے۔

یہ نیا مطالعہ طویل سائنٹی فک ریسرچ کا نتیجہ ہے۔ اس سے پہلی مرتبہ اس بات کی توثیق ہوگئی ہے کہ ہر شخص اپنی زندگی میں اضافہ کر سکتا ہے، بشرطیکہ وہ ورزش کرے پابندی اور اعتدال کے ساتھ روزانہ ۳۰۔۳۵ منٹ کی چہل قدمی مفید ثابت ہوتی ہے۔

پیدل چلنا:

پیدل چل کر خطرے کی زد سے باہر نکل جایئے۔ تحقیق کاروں نے ۷۷۳۵ افراد کی ورزش اور فالج کی وارادات کے اعداد و شمار جمع کیے۔ ان کی عمریں ۴۰ سے ۵۹ کے درمیان تھیں۔ نتیجہ یہ نکلا کہ پیدل چلنے کی ورزش سے فالج اور حملۂ قلب کا مردوں میں خطرہ خاصا کم ہو جاتا ہے خواہ ان کو پہلے سے دل کا مرض ہو یا نہ ہو۔

سیٹل میں واقع واشنگٹن یونیورسٹی کے ڈاکٹر وین شاندلر لیبارٹری میڈیسن کے ماہر ہیں۔ انہوں نے اس کی وجہ یہ بیان کی ہے کہ خون میں ورزش سے ایسے اجزا پیدا ہوتے ہیں جن سے کولیسٹرول کے تھکے گھل جاتے ہیں۔

انہوں نے بتایا کہ ورزش سے ایک کیمیائی جزو (T-PA= Tissue-Plasminogen Activator) بنتا ہے جو تھکے بننے کے عمل کو بھی روکتا ہے اور بنے ہوئے تھکوں کو گھلاتا بھی ہے۔ ڈاکٹر صاحب کی سفارش یہ ہے کہ روزانہ ۳۰ منٹ تک پیدل چلنا اس کے لیے مفید ہے بشرطیکہ یہ ورزش ہفتے میں چار یا پانچ دفعہ ہو۔

علاوہ ازیں تھکے فائبر ینوجن (Fibrinogen) سے بنتے ہیں۔ ورزش اس پروٹین کی پیدائش کو کم کرتی ہے۔ اگر فائبر ینوجن کی سطح نارمل سے زیادہ ہو تو فالج اور قلب کے مرض کے خطرات بھی زیادہ ہو جاتے ہیں۔

چہل قدمی، میٹھی نیند کا نسخہ:

اریزونا کالج آف میڈیسن کے نیند کی تکالیف کے شعبے کی تحقیق کے مطابق چہل قدمی اچھی اور گہری نیند کی نہایت موثر تدبیر ہے۔ جب ۷۰۰ ایسے مرد اور خواتین کو جو نیند نہ آنے کے شاکی تھے، ورزشیں کرائی گئیں تو یہ بات سامنے آئی کہ ان میں جو لوگ پیدل چلنے کی ورزش کرتے تھے انہیں گہری نیند آتی تھی۔ نہ آدھی رات کو ان کی نیند اچاٹ ہوتی تھی اور نہ وہ ڈراؤنے خواب دیکھتے تھے نہ پچھلے پہر تین بجے انہیں تھکن محسوس ہوتی تھی۔ اس کے برخلاف جو لوگ بالکل نہیں چلتے تھے ان کی نیند نہ صرف اچاٹ رہتی تھی بلکہ نیند کے دیگر مسائل سے بھی وہ دوچار رہتے تھے۔

اس تحقیق کے نگران ڈاکٹر اسٹورٹ قوآن کے مطابق پیدل چلنے کی ورزش بے خوابی کے پرانے مریضوں کا بھی موثر علاج ثابت ہوتی ہے۔ روزانہ نصف گھنٹے کی واک کرکے وہ نیند کی نعمت سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔ وہ دوا کے بغیر اچھی نیند کے مزے لے سکتے ہیں بلکہ پیدل چلنے والے بوڑھے ہو کر بھی نیند کے مسائل سے محفوظ رہتے ہیں' لیکن سونے سے پہلے زیادہ چلنے سے نیند اڑ بھی جاتی ہے۔

گٹھیا کا موثر علاج' چہل قدمی:

ایک سروے کے مطابق عام آبادی کا دو فی صد اور ۶۵ سال سے زیادہ عمر کے دس فی صد افراد جوڑوں اور ہڈیوں کے ورم کی وجہ سے گھٹنوں میں درد اور ورم کی شکایت کا شکار رہتے ہیں۔ اس مرض میں جوڑوں کی کری ہڈیاں متاثر ہوتی ہیں۔ معالجین اس کا علاج دور دور کرنے والی دواؤں ایسپرین وغیرہ سے کرتے ہیں جن کے استعمال سے بالعموم پیٹ اور جگر خراب ہو جاتا ہے۔

ماہر معالجین نے تجرباتی طور پر ایسے مریضوں کو جنہیں آٹھ ہفتوں تک ہفتے میں تین روز روزانہ آدھے گھنٹے تک چہل قدمی کی ورزش کروائی' انہیں ورزش نہ کرنے والوں کے مقابلے میں درد دور کرنے والی دواؤں کی کم مقدار درکار رہی۔ درد میں کمی کے علاوہ ان میں زیادہ فاصلے تک چلنے کی صلاحیت بھی بڑھی۔ اس کے برخلاف صرف دوائیں کھانے والوں میں نقل وحرکت کی صلاحیت مزید کم ہو گئی۔

آپ کتنی ہوا جذب کرتے ہیں؟:

اکثر لوگ اوسطاً ہر روز ے ہزار سے لے کر دس ہزار کوارٹ ہوا سانس کے ذریعہ سے جسم میں داخل کرتے اور خارج کرتے ہیں۔ جو لوگ ورزش' کھیل کود اور جسمانی محنت کے کام کرتے ہیں وہ اس مقدار سے مستثنیٰ ہیں۔ ایسے افراد عام لوگوں کے مقابلے میں تین سے پانچ گنا زیادہ ہوا جذب کرتے یا سانس کے ذریعے سے جسم میں داخل کرتے ہیں۔ اس کے معنی یہ ہوئے کہ ورزش' کھیل کود' پیدل چلنے اور جسمانی کام کرنے سے صحت بہتر ہوتی ہے اور پھیپھڑوں کو زیادہ مقدار میں آکسیجن ملتی ہے۔ اس طرح پھیپھڑے زیادہ مضبوط اور

صحت مند ہو جاتے ہیں۔

چلئے اور سرطان بھگایئے:

نت نئے ڈزائن اور رنگ کے جوتے' سینڈل چھوڑ کر کونے میں عرصے سے پڑے جوگر شوز پہنئے اور کھلی ہوا میں پیدل چلنے یا جاگنگ کے لیے نکل کھڑے ہوئیے۔ محض یہ عمل آپ کو چھاتی کے سرطان سے محفوظ کرے گا۔ واضح رہے کہ صرف امریکا میں ہر سال ایک لاکھ بیاسی ہزار خواتین اس مرض میں مبتلا ہوتی ہیں۔ پانچ ہزار خواتین کے مطالعے سے انکشاف ہوا کہ روزانہ ۳۰ سے ۴۰ منٹ تک باقادگی سے پیدل چلنے والی خواتین کے اس سرطان میں مبتلا ہونے کے خطرے میں نہ چلنے والی خواتین کے مقابلے میں ۲۴ فی صد کی ہو جاتی ہے۔ ماہرین کیمطابق اس ورزش کے آغاز کی بہترین عمر ۳۰ سال ہے یعنی سن یاس کے شروع ہونے سے پہلے۔ یوں تو اس عمر کے بعد بھی یہ مفید ثابت ہوتی ہے' لیکن جوانی ہی میں اسے اختیار کر لینے سے جسم میں چربی کی مقدار کم رہتی ہے اور چھاتی کا سرطان ہونے کے امکانات بہت کم ہو جاتے ہیں۔

پیدل چلنے سے ہڈیاں مضبوط:

امریکن جرنل اوف مڈیسن ۱۹۹۴ء کی ایک رپورٹ کے مطابق پیدل چلنے سے ہڈیوں کی دبازت (موٹائی) اور مضبوطی سے اضافہ ہو جاتا ہے۔ سفید نسل کی سن یاس کے دو سو خواتین کے مطالعے سے اندازہ ہوا ہے کہ ہر ہفتے ۵ء۷ میل سے زیادہ چلنے والی ایسی خواتین کے بدن کی تمام ہڈیاں ہفتے میں ایک میل چلنے والی خواتین کے مقابلے میں زیادہ موٹی اور مضبوط رہیں۔ پیدل چلنے سے خاص طور پر پیر کی ہڈیاں زیادہ مضبوط رہتی ہیں۔
(گریس،

سیڑھیوں سے نہ کترایئے:

اکثر لوگ بالائی منزلوں میں آمدورفت کے لیے لفٹ کو سیڑھیوں پر فوقیت دیتے ہیں۔ حالانکہ سیڑھیاں چڑھنا صحت قلب کے لیے بہت مفید ہوتا ہے۔ ڈاکٹر کے۔

ڈی براؤن ویل کے مطابق دیگر جسمانی سرگرمیوں کے مقابلے میں سیڑھیاں چڑھنے سے زیادہ حرارے جلتے ہیں مثلاً اگر تیرنے سے جسم کے ۱۵۰ حرارے جلتے ہوں تو اتنے ہی وقت میں سیڑھیاں چڑھنے سے ۲۵۰ فی صد زیادہ حرارے جلیں گے۔ ٹینس کے کھیل کے مقابلے میں ۱۵۰ فی صد زیادہ حرارے جلتے ہیں۔ یہاں تک کہ دوڑنے کے مقابلے میں سیڑھیاں چڑھنے سے جسم میں ۲۳ فی صد زیادہ حرارے جلیں گے۔

مقررہ حد سے زیادہ وزن رکھنے والوں کو وہ یہی مشورہ دیتے ہیں کہ وہ روزانہ ایک سال تک پابندی کے ساتھ دو منزلوں کی سیڑھیاں چڑھیں۔ اس سے ایک سال میں ان کا وزن ۱۲ پاؤنڈ گھٹ جائے گا۔ اس طرح قلب کو تقویت اور تحفظ حاصل ہوگا۔

چہل قدمی نسخہ شفاء:

پندرہ منٹ کی چہل قدمی پانچ ملی گرام کی سکون آور دوا سے کہیں زیادہ منفعت بخش ہے۔ اس سے جسم میں ہمت اور خوش دلی عود کر آتی ہے ایسے لوگ جو اس کو اپنی عادت میں داخل کر لیتے ہیں وہ عام لوگوں کی نسبت زیادہ لمبی عمر پاتے ہیں۔

چہل قدمی بچوں، نوجوانوں اور بوڑھوں ہر عمر کے مردوں اور عورتوں کے لئے بہترین ورزش ہے۔

چہل قدمی کے فوائد حسب ذیل ہیں:

۱۔ امراض قلب اور بلڈ پریشر کے امراض سے بچاؤ، اگر یہ تکالیف موجود ہیں تو ان میں افاقہ۔

۲۔ قلب کے کام کی استعداد میں اضافہ اور اس کی بیماریوں سے بچاؤ۔

۳۔ دوران خون میں باقاعدگی اور خون لے جانے والی نالیوں کی لچک اور صحت میں بہتری۔

۴۔ خون کی اضافی رگوں (شریانوں) کی پیدائش۔

۵۔ ذیابیطس سے بچاؤ۔ اس مرض کی موجودگی کی صورت میں مریض کی حالت میں بہتری۔

امریکن ذیابیطس کنٹرول ایسوسی ایشن نے ذیابیطس کو کنٹرول کرنے اور بلڈ پریشر کو کم رکھنے کے لئے چہل قدمی کو بہترین مددگار ورزش بتایا ہے۔ ذیابیطس کے تمام ماہر

ڈاکٹروں کو اس بات سے اتفاق ہے۔
۶۔ متناسب و متوازن، مضبوط اور صحت مند جسم۔
۷۔ مضبوط اور صحت مند دانت اور ہڈیاں۔
۸۔ اعصابی و عضلاتی کھنچاؤ (اسٹریس) پریشانی اور پریشان خیالی (اینزائٹی) سے نجات۔
۹۔ ذہنی اور جسمانی کارکردگی میں اضافہ۔
۱۰۔ زندگی کی جانب مثبت رویہ اور خوش دلی۔

یہ دس فوائد محض روایتاً یا اندازوں سے تحریر نہیں کیے گئے ہیں بلکہ باقاعدہ تجربات کے بعد ان فوائد کی فہرست مرتب کی گئی ہے۔

آیئے دیکھیں کہ محض چہل قدمی سے اس قدر بیش بہا فائدے کس طرح حاصل ہو سکتے ہیں۔

کشش ثقل جس طرح دوسری تمام چیزوں کو اپنی طرف کھینچتی ہے اسی طرح ہمارے جسموں میں ورزش کرتے ہوئے خون پر بھی اثر انداز ہوتی ہے۔ اس معاملے میں جانور (چوپائے) ہم سے زیادہ خوش قسمت کیونکہ ان کے جسم میں موجود تمام اعضائے رئیسہ (دل، پھیپھڑے، گردے، دماغ وغیرہ) کا فاصلہ زمین سے تقریباً یکساں ہے برخلاف اس کے انسانی جسم کے مختلف اعضاء زمین سے مختلف فاصلوں پر ہیں اس طرح انسانی دل کو سر (دماغ) سے لے کر پیروں تک خون پہنچانے کے لئے زیادہ محنت کرنی پڑتی ہے۔ انسانی جسم اور صحت کے ماہرین نے پیٹ، کولھوں، رانوں، پنڈلیوں اور پیروں کے عضلات کے مجموعہ کو مددگار قلب یا قلب نمبر دو کا نام دیا ہے۔ یہ دوسرا دل خون کو دل کی طرف واپس کرنے میں مددگار رہتا ہے۔

دن کا زیادہ وقت ہم کھڑے ہو کر بیٹھ کر کام کرتے ہیں۔ اسی وجہ سے خون کی زیادہ مقدار کا دباؤ پیروں اور پنڈلیوں میں ہوتا ہے۔ اس صورت میں خون کے دوران کو متوازن کرنے کے لئے دل کو مسلسل زیادہ زور لگانا پڑتا ہے (دل پر اگر مسلسل غیر معمولی دباؤ پڑتا رہے تو دل کے بڑھ جانے کا خطرہ ہوتا ہے۔ چہل قدمی سے پیٹ، کولھوں، رانوں، پنڈلیوں اور پیروں کے پنجوں کے عضلات متحرک رہتے ہیں۔ اسی طرح دل پر اضافی بوجھ پڑے بغیر دوران خون معمول کے مطابق رہتا ہے اور یہ عضلات بھی مضبوط اور صحت مند

رہتے ہیں۔اس کے علاوہ تیز رفتار چہل قدمی میں (ایک گھنٹہ) میں پانچ میل یا زیادہ جوگنگ کی بہ نسبت زیادہ کیلوریز (حرارے) خرچ ہوتی ہیں۔اس طرح مٹاپے سے نجات ملتی ہے۔ مٹاپے کو ام الامراض کہا جائے تو بے جا نہ ہوگا۔چہل قدمی سے جسم متوازن اور خوبصورت رہتا ہے چہل قدمی کے عادی افراد میں استحالے کا عمل سست نہیں پڑتا اور جو کچھ وہ کھاتے ہیں جز و بدن بنتا رہتا ہے۔ان کے جسم میں چربی کا زیادہ ذخیرہ بھی نہیں ہوتا۔وہ سستی محسوس نہیں کرتے اور چاق و چوبند رہتے ہیں۔

دوران خون کو درست رکھنے سے بلڈ پریشر اور دل کی دھڑکن بھی اعتدال پر رہتی ہے۔اس کے لئے روزانہ صرف ایک میل کی تیز رفتار چہل قدمی بھی کافی ہوتی ہے (تین سے پانچ میل روزانہ چہل قدمی سے مضمون کی ابتداء میں جو فوائد لکھے گئے ہیں ان کا مکمل حصول یقینی ہے) دل کے دورے دل کے آپریشن یا تبدیلی قلب کے آپریشن کے چند دنوں بعد ہی ڈاکٹر چہل قدمی کی ہدایت کرتے ہیں اور عموماً آپریشن کے چھ ہفتے کے بعد تین میل روزانہ کی چہل قدمی کو مریض کے نسخے میں شامل کردیتے ہیں اور اس پر سختی سے عمل کرنے کی ہدایت کرتے ہیں۔اس طرح دل جلدی صحت مند ہوتا ہے اور اس کی کارکردگی بہتر ہوتی ہے۔دل کی طرف خون لے جانے اور لانے والی نالیاں پھیپھڑے سانس کی نالی وغیرہ کی صحت اور اعلیٰ کارکردگی کیلئے سانس تیز کرنے والی ورزشیں ضروری ہوتی ہیں۔ان ورزشوں میں جوگنگ اور دوڑنے کے علاوہ مختلف مشینوں پر کی جانے والی ورزشیں بھی شامل ہیں۔ان کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ بیس منٹ تک دل سے اتنا کام کرایا جائے جتنی اس کی زیادہ سے زیادہ صلاحیت ہے۔تیز چہل قدمی سے بھی ہم یہ مقصد حاصل کرسکتے ہیں اور لطف یہ کہ اس میں کسی قسم کی چوٹ یا کٹاؤ پھٹاؤ کا کوئی خطرہ بھی نہیں جب کہ جوگنگ اور دوڑ وغیرہ میں یہ خطرہ بھی نہیں جب کہ جوگن اور دوڑ وغیرہ میں یہ خطرہ ہوتا ہے۔خاص کر موٹے یا زیادہ عمر والے افراد کے لئے چہل قدمی کسی بھی عمر میں شروع کر کے پوری عمر جاری رکھی جاسکتی ہے بلکہ جاری رکھنی چاہیے حاملہ خواتین اور بیمار افراد کو بھی چہل قدمی کی پابندی کرنی چاہیے۔

نظام قدرت ہے کہ چالیس سال کی عمر کے بعد دل میں خون کی اضافی رگیں (دل سے جسم کو خون لے جانے والی نالیاں) بننے لگتی ہیں۔اگر سانس تیز کرنے والی ورزشیں یا تیز چہل قدمی کی جائے تو یہ اضافی رگیں وقت سے پہلے پیدا ہوکر دل کے کام میں

مددگار ثابت ہوتی ہیں۔

چہل قدمی کے دوران لمبے گہرے سانس پھیپھڑوں' سانس کی نالی اور اس کے متعلقات کی کارکردگی کو بڑھاتے ہیں اور ٹوٹ پھوٹ کو درست کر کے انہیں صحت مند رکھتے ہیں۔ اس کے علاوہ آکسیجن کی کثیر مقدار سانس کے ذریعہ سے جسم میں داخل ہوتی ہے اور تیزی سے گردش کرتے ہوئے خون میں شامل ہوکر جسم کے انتہائی آخری حصوں میں پہنچ جاتی ہے اس طرح انہیں غذا اور توانائی ملتی ہے۔ لمبے اور گہرے سانس کے ذریعے سے جسم کاربن ڈائی آکسائیڈ کو خارج کرتا ہے۔ اس طرح آکسیجن کی زیادہ مقدار پہنچنے' کاربن ڈائی آکسائیڈ کے اخراج اور جسم کے تمام عضلات کے باقاعدہ عمل سے جسم اعصابی اور عضلاتی تناؤ اور کھنچاؤ سے محفوظ رہتا ہے۔ مراکز صحت میں کیے جانے والے تجربات سے پتا چلا ہے کہ صرف پندرہ منٹ کی چہل قدمی سکون بخش دوا کی پانچ ملی گرام مقدار سے زیادہ فائدہ پہنچاتی ہے۔ اس طرح چڑ چڑے پن' مایوسی' کم ہمتی' بے سبب تکان اور اذیت ناک اور بے سبب دردوں جیسے سر درد' کمر کا درد پیٹ کا درد' ہاضمے کی خرابی وغیرہ سے نجات مل جاتی ہے۔ اعصابی و عضلاتی دباؤ اور تناؤ کے ختم ہونے سے عام صحت' ہمت اور خوش دلی عود کر آتی ہے۔ اس طرح زندگی گزارنے والے افراد لمبی عمر پاتے ہیں۔

جس طرح ہمارے پورے جسم کے خلیات مسلسل جسم سے ٹوٹ پھوٹ کر خارج ہوتے رہتے ہیں اور اسی کے ساتھ نئے خلیات بنتے جاتے ہیں۔ بالکل یہی عمل ہماری ہڈیوں کو تشکیل دینے والے خلیات میں بھی جاری رہتا ہے۔ اگر ورزش نہ کی جائے تو عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ ہڈیوں میں انحطاط یعنی شکست و ریخت اور ٹوٹ پھوٹ کا عمل شروع ہو جاتا ہے (یہی عمل دانتوں میں بھی ہوتا ہے) جس کے نتیجے میں ہڈیاں پتلی اور سخت ہوتی جاتی ہیں اور معمولی چوٹ سے ٹوٹ سکتی ہیں۔ جوڑوں کا درد اور ہڈیوں کی دوسری بیماریاں اس کے علاوہ ہیں۔ چالیس سال سے زیادہ عمر کی اکثر خواتین ایسی بیماریوں میں مبتلا پائی جاتی ہیں۔ چہل قدمی بطور خاص ڈھلوان جگہ پر (یعنی چلتے ہوئے اوپر جانا اور نیچے آنا) آہستہ آہستہ قدموں سے کی جائے تو نہ صرف دل' پھیپھڑے اور اس کے متعلقات کیلئے زیادہ سود مند ہے بلکہ یہ ایسے حلیے بنانے میں مددگار ہوتی ہے جو ہڈیوں اور دانتوں کو زیادہ بہتر طور پر صحت مند رکھتے ہیں۔ وزن اٹھانے کی ورزش بھی ہڈیوں اور جوڑوں کو صحت

مند، لچک دار اور مضبوط کرتی ہے چہل قدمی کے عادی لوگ بڑھاپے میں ہڈیوں کی بیماری اور دردوں سے محفوظ رہتے ہیں۔

آرام طلبی کے نقصانات میڈیکل سائنس کی نظر میں:

دل کی اکثر بیماریاں بسیار خوری، مرغن غذاؤں کے استعمال، آرام طلبی اور کھانا کھا کر سو رہنے سے پیدا ہوتی ہیں۔ دل کے جان لیوا دردوں سے بچاؤ کے لیے طب جدید نے اپنی تحقیقات کے بعد مندرجہ ذیل اسباب معلوم کیے ہیں۔

۱۔ بسیار خوری

۲۔ آرام دہ زندگی

۳۔ چلنے پھرنے سے احتراز

۴۔ مرغن غذاؤں کا استعمال، خاص طور پر حیوانی ذرائع سے حاصل ہونے والی چکنائیاں۔

۵۔ رات کا کھانا کھا کر سو جانا

۶۔ ہاضمہ کی مسلسل خرابی

۷۔ سگریٹ نوشی

۸۔ شراب نوشی

۹۔ غم، فکر اور پریشانیاں

ان اسباب کو مدنظر رکھتے ہوئے دل کی بیماریوں کے ماہر اب یہ مشورہ دے رہے ہیں، کہ پیدل چلنا دل کی بیماری کو روکتا ہے۔ ڈاکٹر پال وائٹ ایک مرتبہ اپنے ہوٹل سے نیویارک کے ہوائی اڈہ تک پیدل گئے اور لوگوں کو بتایا کہ ۱۳ میل کا یہ فاصلہ پیدل طے کر کے انہوں نے اپنی زندگی کو اور لمبا کر لیا ہے۔ کھانا بھوک لگنے پر کھایا جائے۔

پیدل چلنے سے سرطان دور رہتا ہے:

باقادگی سے پیدل چلنے والوں کی اکثریت سے سرطان سے محفوظ رہتی ہے۔ پیدل چلنے سے بلڈ پریشر کم ہوتا ہے، امراض قلب سے تحفظ حاصل رہتا ہے۔ ہڈیاں اور عضلات مضبوط ہوتے ہیں اور انسان میں جوش اور ولولے کی کمی نہیں ہوتی۔ محض اس

آسان ورزش کے ذریعے سے سرطان سے بچاؤ بھی ممکن ہوتا ہے۔ اس سلسلے میں یوں تو کئی مطالعات سے اس کی توثیق ہوچکی ہے' لیکن ہوائی میں رہنے والے آٹھ ہزار جاپانیوں کے مطالعے سے یہ بات مزید واضح اور درست ثابت ہوئی ہے کہ جسمانی طور پر خوب مصروف رہنے والے ان افراد میں سے تین چوتھائی ایک جگہ بیٹھ کر کام کرنے والوں کے مقابلے میں بڑی آنت کے سرطان کے خطرے سے محفوظ پائے گئے۔ اس کے علاوہ ان کے قلب کی رفتار بھی زیادہ مستحکم پائی گئی۔ امریکن جنرل آف ایپڈمیولوجی کی رپورٹ کے مطابق باقاعدگی سے چلنے والے افراد کی صحت بہت مستحکم رہتی ہے اور سرطان جیسے خطرناک مرض سے بھی محفوظ رہتے ہیں۔

صحت کے ماہرین کی موٹاپے میں مبتلا ۲۵ خواتین پر تحقیق:

آیئے ہم جدید سائنسی تحقیقات کی روشنی میں دیکھتے ہیں کہ ورزش اور غذا جسم پر کیا اثرات مرتب کرتی ہے۔

صحت کے ممتاز ماہرین نے پچیس ایسی خواتین کو جن کا وزن بہت زیادہ تھا' ایک طے شدہ پروگرام پر عمل کرنے کی تاکید کی جس کا مقصد یہ تھا کہ وہ اپنے جسم میں روزانہ پانچ سو کیلوریز یا حرارے کم کریں۔ ان خواتین کو تین گروپوں میں تقسیم کر دیا گیا۔

۱۔ غذائی گروپ..... اس گروپ میں شامل خواتین نے خوراک میں پانچ سو حراروں کی کمی کر دی اور ورزش میں کوئی تبدیلی نہ کی یعنی پہلے کی طرح جاری رکھی۔

۲۔ ورزش گروپ..... اس گروپ کی خواتین نے روزانہ پانچ سو حرارے گھٹائے' لیکن خوراک پہلی ہی رکھی۔

۳۔ غذائی اور ورزشی گروپ..... اس گروپ کی خواتین نے روزانہ خوراک میں ڈھائی سو حرارے کم کر دیے اور اتنی ورزش کی کہ ڈھائی سو حرارے ضائع ہو جائیں۔

نتیجہ یہ نکلا کہ پہلے اور تیسرے گروپ میں شامل عورتوں میں سے ہر ایک کا وزن بارہ پونڈ کم ہو گیا جبکہ دوسرے گروپ والیوں کا وزن ساڑھے دس پونڈ کے قریب کم ہوا' لیکن غذائی گروپ کے مقابلے میں باقی دونوں گروپوں کی عورتوں کے جسم کی چربی میں بہت نمایاں کمی ہوگئی۔ یہ پیدل چلنے کا ایک اضافی اور یقینی فائدہ ہے۔

سائنسی اصطلاح میں وزن گھٹانے کا فارمولا جسم میں کچھ اس طرح ہوتا ہے کہ ایک پونڈ وزن گھٹانے کے لیے ضروری ہے کہ خوراک کے ذریعے آپ جتنے حرارے یا کیلوریز جسم میں داخل کریں اس سے ساڑھے تین ہزار حرارے خرچ کریں' لہٰذا ہر ہفتے ایک پونڈ وزن گھٹانے کے لیے لازم ہے کہ آپ کے جسم میں روزانہ پانچ سو حرارے کم ہوتے رہیں اور اس کی سب سے آسان ترکیب یہ ہے کہ آپ ہر ہفتے پندرہ میل پیدل چلیں۔ اگر غذا میں بھی تھوڑی سی احتیاط برتیں تو آپ کا مسئلہ اور جلد حل ہو سکتا ہے۔

پیدل چلنے سے حراروں کی تعداد میں اضافہ:

امریکہ کے مشہور ڈاکٹر ہیرٹو شراتی پاک اپنی تحقیق کی روشنی میں کہتے ہیں کہ حراروں کی تعداد میں چہل قدمی سے فی گھنٹہ ۲۰۰ کا اضافہ ہوتا ہے۔

تیز رفتاری سے چلنے سے (۴ میل فی گھنٹہ) ۳۵۰ کا اضافہ ہوتا ہے۔

پیدل چلنا اور مشہور مؤرخ جارج میکالے کی تحقیق:

مشہور مورخ جارج میکالے نے ایک مرتبہ کہا کہ میرے پاس دو ڈاکٹر ہیں' ایک ڈاکٹر سیدھی ٹانگ اور دوسرا الٹی ٹانگ۔ یہ ایک نہایت پر مذاق جملہ ہے' لیکن بہت عظیم صداقت پر مبنی ہے۔ یہ دو ڈاکٹر قلب کے مریض کو موت کے منہ میں گر جانے سے بچا سکتے ہیں۔ دل کے مریض کو جس چیز کی سب سے زیادہ ضرورت ہوتی ہے وہ کیا ہے؟ حرکت۔ حرکت دل کے پمپ کو چلاتی رہتی ہے اور دل کی ایسی تربیت کرتی ہے کہ وہ حرکت کو پسند کرنے لگتا ہے۔

لوگ مجھ سے کہتے ہیں، ''میں اس قدر مصروف رہتا ہوں' نہ جانے مجھے چلنے کے لیے کب وقت میسر آئے گا!'' میں کہتا ہوں' لاکھ جتن کرو اور چلنے کے لیے وقت نکالو۔ تم دیکھو گے کہ دوسرے کام اپنی جگہ ہوتے رہیں گے۔ شروع کرنے والوں کو میں ایک دلچسپ پلان بتاتا ہوں۔ کام پر جانے سے پہلے مندرہ منٹ چل لو۔

امریکی یونیورسٹی کے ۱۶ ہزار طلبہ کے مطالعے سے انکشاف:

امریکی یونیورسٹیوں کے ۱۶ ہزار طلبہ کے مطالعے سے انکشاف ہوا ہے کہ ہر ہفتے ایک سے ساتھ گھنٹوں کی سخت جسمانی سرگرمی میں مصروف طالب علم' ورزش نہ کرنے والے طلبہ کے مقابلے میں حملۂ قلب سے زیادہ محفوظ رہتے ہیں۔ ایسے ہی ایک اور مطالعے کے مطابق ۸۰ سال کی عمر میں باقاعدہ ورزش کی عادت ڈالنے والے افراد اپنی زندگی میں ایک سے دو سال کا اضافہ کر سکتے ہیں۔ اسی طرح ہر ہفتے ۹ میل چلنے والے افراد کے عارضۂ قلب میں مبتلا ہونے کے خطرے میں ۲۱ فی صد کمی ہو جاتی ہے بلکہ لفٹ کے بجائے سیڑھیاں استعمال کرنے والے بھی فائدے میں رہتے ہیں۔

پیدل چلنا جاگنگ کرنے سے بہتر ہے:

میساچوسٹیس یونیورسٹی کے شعبۂ علم ورزش کی تحقیق کے مطابق چار تا پانچ میل فی گھنٹہ کی رفتار سے تیز پیدل چلنے میں ساڑھے پانچ میل فی گھنٹہ کے حساب سے جاگنگ کرنے۔ کے مقابلے میں سوحرارے زیادہ چلتے ہیں۔

پرانے لوگوں کی صحت کا راز:

آج کے دور میں جبکہ انسان بہت آرام پسند ہو گیا ہے۔ سائنسی ایجادات نے دوڑ دھوپ اور محنت ومشقت کے مواقع کو کم کر دیا ہے اور ہر کام آسانی کے ساتھ تھوڑے وقت میں ہو جاتا ہے۔ جسمانی ورزش کی اہمیت بہت بڑھ گئی ہے ہمارے بزرگ سخت محنت کیا کرتے تھے۔ میلوں پیدل چلا کرتے تھے' کھیتی باڑی کرتے تھے۔ شکار میں حصہ لیتے تھے۔ ہماری خواتین گھریلو کام کاج میں مشغول رہتی تھیں۔ یہی وجہ ہے کہ پرانے دور کے لوگوں کی صحت بہت اچھی ہوتی تھی اور ان کا جسم سخت کام کرنے کا عادی ہوتا تھا۔ آج کے دور میں جب کہ سائنسی آلات نے ہمیں محنت ومشقت سے بے نیاز کر دیا ہے۔ چہل قدمی ہی ایسی بہترین ورزشیں ہے جس کو باقاعدگی سے اپنا کر ہم اپنے جسم کو چاق وچوبند رکھ سکتے ہیں۔ اس لحاظ سے اگر دیکھا جائے تو چہل قدمی ایک ایسی ورزش ہے جسے عمر کے

آخری حصے تک جاری رکھا جاسکتا ہے اور یہ ورزش جسمانی نظام یا اعضاء پر غیر ضروری بار بھی نہیں ڈالتی۔

چہل قدمی یا ہلکی ورزش کے وقت لباس کا انتخاب بھی بڑی اہمیت کا حامل ہے اس کا انحصار موسم پر بھی ہوتا ہے۔ موسم گرما میں ڈھیلے ڈھالے سوتی کپڑے زیب تن کرنے چاہئیں اور موسم سرما میں ہلکے' لیکن گرم کپڑے اس طرح پہننے چاہئیں کہ جسم کو براہ راست ہوا نہ لگے۔

دور سے چل کر آنے کے فوراً بعد ٹھنڈا پانی پینا یا بہت ٹھنڈا پانی جسم پر ڈالنا مناسب نہیں ہوتا۔ تھوڑی دیر بیٹھ کر سستا لیا جائے کہ دوران خون اور سانس کی رفتار معمول پر آجائے اس کے بعد ٹھنڈا پانی پیا جاسکتا ہے یا غسل کر سکتے ہیں۔ ہوا خوری کرتے وقت چلنے کے انداز کا بھی خیال رکھنا چاہیئے۔ جسم سیدھا' سر اونچا اور کاندھے پیچھے ہونے چاہئیں۔ لمبے لمبے قدم بھرتے ہوئے اس طرح چلیں کہ بازو آزادی کے ساتھ حرکت کرتے رہیں۔ جوتے بہت آرام دہ ہونے چاہئیں جن کا تلا نرم اور ایڑی نیچی ہو۔

ایک گھنٹہ میں مخصوص ورزشوں سے کیلوریز میں کمی پر تحقیقات:

ماہرین کا خیال ہے کہ پیدل چلنے کی ورزش ہر عمر کے بالغ کے لیے مفید ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ سب کو اور خصوصاً فربہ اشخاص کو چاہیئے کہ وہ جب بھی موقع ملے پیدل ضرور چلا کریں۔ اگر گھر میں ہوں تو ہر ایک دو گھنٹہ بعد ضرور پیدل مارچ کریں۔ لفٹ کے بجائے سیڑھیوں کو ترجیح دیں۔ ورزش کو اپنے روزانہ کے معمولات کا جز بنالیں۔ جلد ہی آپ کو اس کے فوائد حاصل ہونا شروع ہو جائیں گے۔

امریکہ کی ذیابیطس سوسائٹی کے مطابق ایک گھنٹے میں مندرجہ ذیل ورزشیں کر کے مخصوص مقدار میں کیلوریز کم کی جاسکتی ہیں۔

کیلوریز کی کمی ورزش 180-120 گھر کا ہلکا پھلکا کام کاج اور چہل قدمی۔

240-180 دو میل فی گھنٹے کی رفتار سے پیدل مارچ

300-240 گھر کا معتدل کا' تین میل فی گھنٹہ پیدل مارچ' چھ میل فی گھنٹہ سائیکل چلانا۔

36-420 چار میل فی گھنٹہ پیدل مارچ، دس میل فی گھنٹہ سائیکل چلانا۔

480-600 پانچ میل فی گھنٹہ جوگنگ، بارہ میل فی گھنٹہ سائیکل چلانا، تیراکی۔

600-660 ساڑھے پانچ میل فی گھنٹہ کی رفتار سے دوڑنا، تیرہ میل فی گھنٹہ سائیکل چلانا، سکواش

660-840 تیراکی کا مقابلہ، جوڈو اور کراٹے

840-1200 ساڑھی تین میل فی گھنٹہ پہاڑ پر چڑھنا، ساڑھے سات میل فی گھنٹہ کی رفتار سے دوڑنا۔

سونے سے پہلے کھانے کے طبی نقصانات:

سونے سے پہلے کھانے کی عادت بھی صحت کے لئے نہایت مضر ہے۔ بستر پر جانے کے وقت کچھ کھا لینے یا شام کا کھانا دیر سے کھانے کا یہ نتیجہ ہوتا ہے کہ سونے کی حالت میں بھی معدہ مسلسل ہاضمے کے عمل میں مصروف رہتا ہے مگر اس کے باوجود کھائی ہوئی غذا مکمل طور پر ہضم نہیں ہوتی اور یوں آرام سے نیند نہیں آتی۔ صبح اٹھ کر چستی اور تازگی کے بجائے سستی اور کسلمندی محسوس ہوتی ہے۔ اصول یہ ہے کہ سونے سے پہلے معدے کا عمل ختم ہونا چاہیئے اور جب ہم آرام کرتے ہوں تو معدے کو بھی مکمل آرام حاصل ہونا چاہیئے ورنہ معدے کی مصروفیت دل، دماغ، اعصاب اور تمام اعضاء کی راحت میں خلل ڈال دیتی ہے اور نیند کا طبعی مقصد پورا نہیں ہوتا۔ ایسے افراد جو زیادہ جسمانی محنت نہیں کرتے ان کے لیے شام کا کھانا دیر سے کھانے یا سونے سے پہلے کچھ کھا لینے کی عادت خاص طور پر زیادہ مضر ہے۔ ایسے لوگ ہاضمے کی خرابی اور ضعف معدہ کی وجہ سے مختلف امراض میں مبتلا ہوتے ہیں۔ رات کے وقت تمام بدن کے ساتھ ہاضمے کے اعضاء بھی آرام کرنا چاہتے ہیں اس تھکان کی حالت میں اگر ان کو پھر بوجھل بنا دیا جائے اور رات کے پانچ چھ گھنٹے بھی انہیں کامل طور پر آرام نہ دیا جائے تو اس کا نتیجہ خرابی ہضم اور ضعف معدہ کے سوا اور کچھ نہیں ہوتا۔

پیدل چلنا دل کے مریضوں کیلئے مفید ہے:

ا۔ دل کے مریضوں کے لیے سیر کرنا سب سے اعلیٰ ورزش ہے، اس لیے سیر کرنے کو روزمرہ

کا حصہ بنالیں۔

۲۔تقریباً بیس منٹ آہستہ رفتار سے سیر کرنا شروع کریں اور اس سے کوئی تھکاوٹ محسوس نہ ہو تو پھر آہستہ آہستہ وقت بڑھاتے ہوئے دس پندرہ دن میں وقت آدھے گھنٹے تک بڑھادیں۔آہستہ رفتار سے آدھے گھنٹے میں آپ دوکلومیٹر بہت آرام سے چل لیں گے۔

۳۔اب آہستہ آہستہ اپنی چال کی رفتار بڑھانا شروع کردیں اور دس پندرہ دن میں تقریباً ۲۲ منٹ میں دوکلومیٹر چلنے لگیں۔اگر ۳۰ منٹ کے وقت کو قائم رکھنا چاہیں تو آہستہ آہستہ فاصلہ بڑھانا شروع کردیں' تاکہ آدھے گھنٹے میں تین کلومیٹر کا فاصلہ طے ہونے لگے۔یہ عمل تین چار مہینے تک جاری رکھیں'یعنی آدھے گھنٹے میں ۳ کلومیٹر تک کی سیر'دل کے مریض وقت وقت پر اپنے معالج سے مشورہ ضرور کرتے ہیں اور اس کی رائے کے مطابق ہی اپنی ورزش کو کریں۔

پیدل چلنا بہترین ورزش ہے:

پیدل چلنا ایک سائنسی ورزش ہے اور اس کے بے شمار فائدے ہیں۔مثلاً یہ کہ اس سے دوران خون میں تیزی اور باقاعدگی پیدا ہوتی ہے۔

جسم میں توانائی کی لہر بیدار ہوتی ہے۔

ذہنی اور جسمانی تناؤ کم ہوجاتا ہے۔

سوچنے سمجھنے کی صلاحیت نکھر آتی ہے۔

طبیعت بشاش رہتی ہے اور عمر لمبی ہوتی ہے۔

حال ہی میں امریکی ماہرین صحت کی ایک منتخب ٹیم نے سترہ ہزار مردوں اور عورتوں کی عادات واطوار پر برسوں کی تحقیق کے بعد یہ رائے دی ہے کہ جولوگ پیدل چلتے اور ورزش کرتے ہیں وہ دل کی بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں'اچھی صحت کا لطف اٹھاتے ہیں اور زیادہ عرصے تک اس عالم رنگ وبو کی سیر کرتے ہیں۔

ورزش کے یوں تو ہزار طریقے ہیں لیکن پیدل چلنا سب سے آسان اور سب سے بہتر ورزش ہے۔ان ماہرین کی رپورٹ یہ ہے کہ جولوگ ہفتے میں نو میل پیدل چلتے ہیں

وہ تین میل چلنے والوں کے مقابلے میں زیادہ لمبی عمر پاتے ہیں۔

ذہنی اور جسمانی تناؤ اور کشیدگی ختم کرنے کے سلسلے میں پیدل چلنا ایک لاجواب نسخہ ہے۔ جن لوگوں کو خود تجربہ ہے وہ اس کی گواہی دیں گے اور جن لوگوں کو ذاتی تجربہ نہیں ہے انہیں ماہرین صحت پر اعتبار کرنا چاہیے جن کی رپورٹ یہ کہتی ہے کہ پیدل چلنا ایک ایسا عمل ہے جس سے جسم کے تمام اعضاء اعصاب اور جوڑ حرکت میں آجاتے ہیں اور یہ حرکت طبعی اور نفسیاتی اعتبار سے نہایت خوشگوار اثرات مرتب کرتی ہے۔

آج کل کون نہیں جانتا کہ موٹاپا بہت سی بیماریوں کی علامت ہے اس لیے آج کا انسان وزن گھٹانے کے ہزار جتن کرتا ہے۔ سلمنگ کے مرکزوں میں حاضری دیتا ہے۔ ہزاروں روپے برباد کرتا ہے مشینوں اور دواؤں کا سہارا لیتا ہے لیکن اگر وہ خود اپنی دو ٹانگوں کا سہارا لے اور پیدل چلنے کا نسخہ آزمائے تو بیماری کا علاج خود اپنے اختیار میں ہے اور اس میں کوئی حرج بھی نہیں۔

موضوع نمبر ۳۴

محنت اور کام کی عادت اور جدید سائنسی تحقیق

حضرت بن عبید رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ہم کو زیادہ آرام طلبی سے منع فرماتے۔ (ابوداؤد بحوالہ اسوۂ رسول اکرم ﷺ)

☆ حضور ﷺ اپنے کام اپنے ہاتھوں سے فرماتے اور اپنی بکری کا دودھ دوہتے اور اپنے کپڑے میں خود پیوند لگالیتے اور اپنے پاپوش (بوقت ضرورت) سی لیا کرتے اور اپنے اور اپنے گھر والوں کا کام کرلیا کرتے (ابن سعد) (اسوہ رسول اکرم ﷺ)

☆ آپ ﷺ خدمت گار کے ساتھ کھانا کھالیتے اور اسکے ساتھ آٹا گوندوا لیتے اور اپنا سودا بازار سے خود لے آتے۔ (مدارج نبوۃ) (اسوہ رسول اکرم ﷺ)

☆ حضرت مقدام بن معدیکرب رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ جناب رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

ترجمہ: اپنے ہاتھ کی کمائی سے بہتر رزق کوئی نہیں کھاتا' بلاشبہ اللہ کے نبی حضرت داؤد علیہ السلام بھی اپنے ہاتھ سے محنت کر کے کھاتے تھے۔ (بخاری وابن ماجہ)

کام باعث صحت ہے میڈیکل سائنس کی تحقیق:

حملۂ قلب کا پہلی بار شکار ہونے والوں کے کام یا ملازمت پر رجوع کرنے سے ان کی صحت یابی کی رفتار تیز ہو جاتی ہے۔ ارکنساس کی یونیورسٹی آف مڈیکل سائنسز کے محققین کیتھرین راسٹ اور ڈاکٹر رچرڈ اسمتھ کے مطابق حملے کے چار ماہ بعد کام شروع کرنے کی وجہ سے دراصل ایسے مریض جذباتی طور پر خود کو صحت مند محسوس کر کے تیزی سے صحت یاب ہونے لگتے ہیں۔

تاہم یہ ضروری ہے کہ ایسے افراد کو ضروری ہدایات اور علاج مسلسل سے ملتا رہے

اور معالجین ان کی نگرانی کرتے رہیں۔

کام کی کمی اور کولمبیا یونیورسٹی کے ڈاکٹر ایڈورڈ کے تجربات:

کولمبیا یونیورسٹی کے ڈاکٹر ایڈورڈ جب تھکن کے بارے میں تجربات کر رہے تھے تو انہوں نے نوجوانوں کے اندر کسی چیز کے بارے میں میں دلچسپی پیدا کر کے انہیں تقریباً ایک ہفتے تک جگائے رکھا' کافی تحقیق کے بعد ڈاکٹر ایڈورڈ نے جو رپورٹ پیش کی اس میں انہوں نے کہا تھا'' بوریت کام کی کمی کی واحد وجہ ہے۔

دل میں کامیابی کے خیالات بسائیے

''ہمیشہ ان اشیاء کے متعلق سوچئے جنہیں حاصل کرنے کی تمنا ہے۔'' ان الفاظ میں عمیق فلسفہ موجود ہے۔ ان اشیاء کے متعلق سوچئے جنہیں آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ انہیں حاصل کرنے کے ذرائع پر غور کیجئے اور پھر تن دہی سے سرگرم کار ہو جائے۔ یہ ہے صحیح راہ جو آپ کو ایسا مقناطیس بنائے گی جو اچھی اشیاء کو اپنی طرف کھینچ سکتا ہے۔

جب بھی آپ نا امیدی اور شکست سے بچنا چاہیں۔ تو پہلے وسوسوں کو دور کیجئے۔ اپنی فتح کا یقین رکھئے۔ فتح کے خیالات دل و دماغ میں بسائے۔ پھر آپ شکست سے ضرور محفوظ رہیں گے۔ آپ کی ناکامی کی اس سے بڑھ کر اور کیا وجہ ہو۔ کہ آپ ایک سمت جا رہے ہیں تو آپ کے خیالات دوسری سمت۔ لہٰذا اپنے خیالات اور اعمال میں ہم آہنگی پیدا کیجئے۔ ایمیلی کیڈی کہتا ہے۔'' کسی چیز کی خواہش اس بات کی دلیل ہے کہ لا انتہا خزانوں کا مالک آپ کو وہ چیز ضرور دے گا بشرطیکہ آپ کی طلب صادق ہو۔ اور آپ اس کے حاصل کرنے کی کوشش کریں۔''

اس بات کی پرواہ کیجئے کہ آپ کی موجودہ حالت کس قدر پست ہے اور مستقبل بظاہر کس قدر تاریک۔ دل میں کامیابی کے خیالات بسائیے۔ عزم صمیم سے کام لیجئے۔ اپنے آپ کو فاتح سمجھئے۔ مرکز کامیابی پر نگاہ جمائے رکھئے۔ کسی پست خیال کو دل میں جگہ نہ دیجئے۔ دل کو کسی گھٹیا عمارت کی بنیاد نہ بنائیے۔ اور کامیابی کی رانی کو دل کے تخت پر بیٹھائیے۔ پھر مصیبت آپ کے پاس نہ پھٹکے گی اور آپ عزت و اقبال حاصل کر سکیں گے۔

جو محنت کرے گا وہ آگے بڑھ جائے گا:

۱۹۵۰ اور ۱۹۷۰ کے درمیان تقریباً ۲۰ سال تک جاپان کا حال یہ تھا کہ وہ صنعتی ٹیکنالوجی کی اعلیٰ قسموں کو مغربی ملکوں سے حاصل کرتا تھا۔ کبھی ادھار، کبھی مانگ کر اور کبھی خرید کر۔ مگر آج جاپان کی اقتصادیات اپنی ذاتی بنیادوں پر قائم ہیں۔ جاپان اس حیثیت میں ہو گیا ہے کہ وہ نہ صرف اپنی مصنوعات کو بلکہ اپنی صنعتی مہارت کو بھی دوسرے ملکوں میں بھیج سکے۔

صنعت میں اپنی ترقی یافتہ تکنیکی صلاحیت کی بنا پر اس کو یہ موقع مل رہا ہے کہ وہ دوسرے ملکوں کی مدد کر کے ان کی دوستی حاصل کر سکے۔ مختلف ملکوں کی بڑی بڑی اسکیموں کا ٹھیکہ لے کر ان سے تجارتیں کرے۔ جاپانی ماہرین آج تھائی لینڈ میں آب پاشی کے جدید منصوبوں کو بروئے کار لا رہے ہیں۔ وہ سنگاپور میں کمپیوٹر پروگرام کی تعلیم دے رہے ہیں۔ وہ جنوبی کوریا اور چین میں فولاد کے کارخانے تعمیر کر رہے ہیں۔ وہ شرق اوسط میں پٹرو کیمیکل صنعتیں قائم کر رہے ہیں۔ وغیرہ

جاپانیوں نے ابتداءً فولاد بنانا امریکیوں سے سیکھا تھا، اب وہ اسی ہنر کو مزید ترقی دے کر اس کو خود امریکہ کو برآمد کرنے کے قابل ہو گئے ہیں۔ جاپان جو کسی وقت امریکہ کا شاگرد تھا، اب اس نے کئی چیزوں، خاص طور پر مواصلات (کمیونی کیشن) اور الیکٹرانکس میں اتنی ترقی کر لی ہے کہ امریکہ خود اپنے فوجی اہمیت کے شعبوں میں جاپان کی تکنیکی مدد حاصل کرنے کے لئے جاپان سے معاہدہ کر رہا ہے۔ شاگرد اس قابل ہو گیا ہے کہ اپنے استاد کو سبق دے سکے۔

جاپان کے اس تجربہ پر اظہار خیال کرتے ہوئے ایک اخباری مبصر (ہندوستان ٹائمس ۱۱ جون ۱۹۸۱) نے لکھا ہے۔ ٹیکنالوجی کا بھاؤ پہلے جاپان کے اندر تھا، اب اس کا بھاؤ جاپان کے باہر ہے۔

Now the flow is out instead of in.

اس بات سے یہ پتا چلتا ہے جو بھی فرد یا ملک محنت کرے گا اپنی لائن میں آگے بڑھ جائے گا۔ اپنے اس سکھانے والے سے بھی آگے بڑھ جائے گا)۔

کامیابی میرا پیدائشی حق ہے:

ڈاکٹر مارڈن کہتے ہیں۔ ہر انسان بادشاہ ہے قدرت نے کسی کو حقیر اور مفلس پیدا نہیں کیا۔ خدا نے سب کو دل و دماغ سے نوازا ہے۔ جو بذاتہ بڑی دولت ہیں۔ اور دنیا کی تمام اچھی چیزوں کو حاصل کرنے کی اہمیت رکھتے ہیں۔ اور ڈاکٹر مارڈن سچ کہتے ہیں۔ انسان جو چاہے بن سکتا ہے جو چاہے کرسکتا ہے۔ بشرطیکہ وہ اپنی مخفی قوتوں کو بروئے کار لائے۔ اور نشیب سے فراز کی طرف بڑھتے وقت جو مشکلات پیش آئیں۔ انہیں پرکاہ سمجھے۔ اگر راہ طے کرتے وقت ہمت جواب دینے لگے۔ یہ خیال پیدا ہو کہ میں اعلیٰ منصب کا اہل نہیں کیونکہ مرے والدین غریب ہیں۔ تو ڈاکٹر مارڈن کا ہمنوا ہو کر کہے۔

میں گدائے بے نوا نہیں ہوں۔ میرا نام بھکاری نہیں۔ ناکامی میری قسمت نہیں۔ میں شہزادہ ہوں۔ کامیابی میرا پیدائشی حق ہے۔ اور دنیا کی کوئی طاقت مجھے اس سے محروم نہیں رکھ سکتی۔ یہ آواز قلب کی گہرائیوں سے نکلے۔ تاکہ مؤثر ثابت ہو۔

دنیا کے کامیاب ترین افراد اپنی محنت سے آگے بڑھے:

مسٹر بیل فاسٹر کی تحقیق:

مسٹر بیل فاسٹر نے یہ بھی بتایا کہ وہ گزشتہ پینتیس سالوں سے تعلیم بالغاں کی کلاسز لے رہا ہے۔ اور کہا کہ اسے اس بات کا ہمیشہ دکھ رہا ہے کہ ہمارے بہت سے بالغ لوگوں کو کالج جانے کا موقعہ نہیں ملتا۔ اس لئے ان لوگوں کا یہ خیال ہوتا ہے کہ کالج کے بغیر تعلیم حاصل کرنا ممکن نہیں۔ جبکہ میں سمجھتا ہوں کہ ان کا یہ خیال درست نہیں ہے۔ کیونکہ میں متعدد ایسی شخصیات کو جانتا ہوں۔ جو اسکول سے آگے نہیں جا سکے تھے لیکن وہ دنیا میں کامیاب ترین شخصیت بن کر سامنے آئے۔ میں اپنی کلاسز کو ان لوگوں کی مثالیں دیتا رہتا ہوں۔ میں اکثر اپنے طالب علموں کو ایک ایسے شخص کا قصہ بھی سناتا رہتا ہوں۔ جو پرائمری کی تعلیم بھی مکمل نہ کرسکا تھا۔ جس نے سخت غربت میں زندگی گزاری تھی۔ ان کی مفلسی کا یہ عالم تھا کہ جب اس کا والد فوت ہوا۔ تو اس کی آخری رسوم اور تجہیز و تکفین کے تمام اخراجات دوست احباب نے برداشت کیے تھے۔ خاوند کی وفات کے بعد اس کی ماں

ایک چھتریاں بنانے والے ادارے میں روزانہ دس گھنٹے کام کرتی تھی۔ لیکن پھر بھی گھر کے اخراجات پورے نہ کرسکتی تھی۔ لیکن اس نے ہمت نہ ہاری۔ وہ کچھ کام گھر پر کرنے کے لئے اپنے ساتھ لیکر آتی۔ جو وہ رات گئے تک کرتی رہتی تھی۔ ایسے غریبانہ ماحول اور حالات میں پلنے والا لڑکا ایک روز اپنے قصبہ میں گیا اور شوقیہ فنکار کی حیثیت سے ڈرامیٹک کلب میں شامل ہوگیا۔ تقریر کرنے کا فن اسے بہت پسند آ گیا۔ اس نے اسے پیشے کے طور پر اپنا لیا۔ آہستہ آہستہ اس کے قدم سیاست کی طرف اٹھنے لگے۔ صرف تیس سال کی عمر میں وہ نیویارک کی مجلس قانون ساز کا ممبر منتخب ہوگیا۔ حالانکہ وہ خود اس ذمہ داری کو سنبھالنے کے لئے پوری طرح تیار نہ تھا۔ کیونکہ اسے یہ تو بھی معلوم نہ تھا کہ اسے رکن ہونے کی حیثیت سے کیا ذمہ داریاں نبھانی ہیں یا کیا کرنا ہے۔ لیکن اس نے ہمت نہ ہاری اور اس سارے قانون کا مطالعہ کیا۔ وہ کچھ باتوں کو اچھی سمجھ ہی نہ سکا تھا۔ کہ وہ جنگلات کمیٹی کا رکن نامزد کر دیا گیا۔ اب تو وہ اور زیادہ حیران ہوا۔ کیونکہ اس نے تو کبھی جنگل میں قدم ہی نہ رکھا تھا۔ ابھی وہ ان الجھنوں میں سرگرداں تھا کہ اسے بنکنگ کمیشن کا رکن بنا دیا گیا۔ جبکہ اس کی اپنی حالت یہ تھی کہ اس نے آج تک کسی بھی بنک میں ذاتی اکاؤنٹ ہی نہیں کھلوایا تھا۔ اس شخص نے مجھے بتایا تھا کہ اسے ماں سے شرمندگی کی فکر نہ ہوتی۔ تو وہ کب کا مجلس قانون ساز کی رکنیت سے مستعفی ہو چکا ہوتا اسی پریشانی کے عالم میں اسے روزانہ چودہ سے سولہ گھنٹے کام کرنا پڑا۔ اس طرح وہ مقامی سیاست سے نکل کر قومی سیاست میں داخل ہوگیا۔ اور اپنے آپ کو اس قدر اہمیت دے لی کہ اخبار نیویارک ٹائمز نے اس کے بارے میں لکھا تھا۔ کہ نیویارک کی پوری آبادی میں سب سے زیادہ محبت کے قابل اگر کوئی شہری ہے تو وہ السمتھ ہی ہے۔ یہ وہی السمتھ ہے جس نے پرائمری تک کی تعلیم بھی حاصل نہ کی تھی۔ ٹھیک دس سال بعد اسی السمتھ نے سیاسی تعلیم دینے کا آغاز کیا۔ اس کی شہرت کا یہ عالم تھا کہ اسے نیویارک میں حکومت سازی کے سلسلہ میں حرف آخر تصور کیا جاتا تھا۔ السمتھ چار مرتبہ نیویارک کا گورنر منتخب ہوا۔ جو اپنی جگہ ایک ریکارڈ ہے۔ کیونکہ اس وقت تک کوئی بھی شخص اتنی بار گورنر نہ بن سکا تھا۔ ۱۹۲۸ء میں ڈیموکریٹک پارٹی کی طرف سے اسے بطور امیدوار امریکہ کا صدر کھڑا کیا گیا۔

ایک ایسے شخص کا واقعہ جس کا ماتحت اس کا افسر بن گیا:

ہمارے ہاں ایک کاریگر برسوں ایک اڈے پر بیٹھا کام کرتا رہتا ہے۔ پہلے دن جو کام وہ کرنے لگا تھا عمر بھر اس نے وہی کام جاری رکھا اس نے کبھی تکلیف گوارا نہ کی کہ اپنے کام کا ذرا گہرا مطالعہ کرے۔ دماغ سے کام لے کر سوچے۔ اپنے فن کی تکمیل کرے۔ کوئی نیا نمونہ تیار کرے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ایسا کاری گر ہمیشہ ایک ہی جگہ پر عمر گزار دیتا ہے۔ اس کی زندگی میں ترقی کا کوئی موقعہ نہیں آتا۔ بھلا آئے بھی کیسے۔ اس نے کب اپنے ذہن کی خوابیدہ قوتوں کو بیدار کر کے انہیں عمل میں لانے کی کوشش کی۔ پھر ایسا ہوا کہ ایک نوجوان ان کے ماتحت کام کرنے لگا۔ چند برسوں میں وہی نوجوان کئی مراحل طے کرتا ہوا ان کا افسر بن گیا۔ اب اگر اس کے ماتحت آسمان کا شکوہ کریں تو فضول ہے۔

نوجوان کا تخیل بلند تھا۔ اس نے سوچا اور عمل کیا۔ اس نے فن کی دنیا کو کریدا۔ قدرت کے بے شمار خزانے وہاں موجود تھے۔ وہ ان خزانوں سے مالا مال ہو گیا۔

اب وہ افسر ہے۔ طاقت' حکومت اور دولت اس کے قدموں میں ہیں۔ وہ روز بروز آگے بڑھتا جا رہا ہے۔ اس سے زیادہ ملازمت والے اب کڑھتے ہیں۔ انہیں زمانے بھر سے شکوہ ہے۔

ایک آدمی کی قیمت کا جب اندازہ لگایا جاتا ہے تو معلوم ہوتا ہے کہ ناک سے نیچے پاؤں تک اس کی قیمت دس بارہ آنے روز ہے۔ لیکن ناک سے اوپر کا حصہ کئی سو روپیہ روز کما سکتا ہے۔ سیکڑوں مزدوروں پر ایک اورسیر مقرر ہوتا ہے۔ ان مزدوروں کے لئے اورسیر ایک خوش قسمت انسان ہے جسے قدرت نے اتنی اچھی جگہ دی ہے ان کے نزدیک یہ قسمت کا کرشمہ ہے۔ حالانکہ اگر وہ ذرا سی بھی سوچیں تو انہیں معلوم ہو گا کہ اورسیر نے اپنے دماغ سے کام لیا اور اس کا صلہ اسے یہ عہدہ مل گیا۔

سلاخیں ٹھونکنے والا فیکٹری کا مہتمم کیسے بنا:

ایک ذہین کارکن اپنے دل میں یہ سوچے کہ "فی الحال میرے لیے یہ ایک بہترین کام ہے۔ اس سے پہلے یہ کام اس عمدگی سے پورا نہیں کیا گیا۔ جس عمدگی کے ساتھ اسے کیا

جا سکتا ہے۔ میں یہ ثابت کروں گا کہ منیجر اسے جس حیثیت کا کام سمجھتا ہے، دراصل یہ اس سے بھی بڑا ہے۔''

ایک شخص نے لوہے کے ایک کارخانے میں سلاخیں ٹھوکنے کا کام شروع کیا۔ ابتداء میں اس کی اُجرت چار شلنگ ۲ پنس روزانہ تھی، مگر اس نے دلچسپی اور خندہ روئی کے ساتھ سلاخیں ٹھونکیں کہ اسے بہت جلد ترقی دے دی گئی۔ وہ ہر کام کو اتنی عمدگی سے سرانجام دیتا تھا کہ اس سے پہلے ایسی مثال نہیں ملتی تھی۔ اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ اسے جلد ہی کمپنی کا مہتمم بنا دیا گیا۔ آج وہ دنیا کے نہایت لائق اور دولت مند لوگوں میں شمار کیا جاتا ہے۔

کوئی مضائقہ نہیں ہے کہ تم کسی کمپنی میں اپنا کام کہاں سے شروع کرتے ہو؟ تم نے اپنا قدم زینے پر رکھ دیا ہے۔ اگر تم اوپر نہیں چڑھ سکتے، تو یہ تمہارا اپنا قصور ہے۔

جس ملازم کے دماغ میں غور و فکر کا مادہ موجود ہے، وہ اپنے دل میں یہ کہتا ہے ''میں سنہری تمغے کے لیے مقابلہ کر رہا ہوں۔ میں انتہائی کوشش کروں گا کہ میرا کام اول درجے کے انعام کا مستحق ثابت ہو!۔

پسینہ آنا کیوں ضروری ہے؟:

پسینہ جسم کے بہت زیادہ گرم ہونے کے نتیجے میں آتا ہے۔ پسینہ ہمارے جسم کے درجہ حرارت کو برقرار اور جسم کو ٹھنڈا رکھتا ہے۔ یہ ہماری جلد سے خارج ہوتا ہے لیکن اس کے باوجود پسینے سے ہماری اندرونی صفائی کا کوئی تعلق نہیں ہوتا۔ پسینے کا آنا بہت ضروری ہے۔ اگر کسی وجہ سے پسینہ نہ آئے تو یہ خطرے کا پیش خیمہ ہوتا ہے۔ بڑھاپے میں پسینہ نہ آنے سے اکثر تیز بخار کی سی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ پسینے کے نکلنے سے ہماری جلد سے فاضل مادے بہہ جاتے ہیں اور مسام کھل جاتے ہیں۔

پسینہ آنا اور جدید میڈیکل تحقیق:

میں نے گڈ ہیلتھ کے ایک پرانے رسالے میں یہ عبارت لکھی دیکھی، ''مہذب سوسائٹی کے افراد کی جلد میں اکثر و بیشتر خون کی بہت کمی پائی جاتی ہے۔ یعنی خون طبعی مقدار سے بہت کم ہوتا ہے۔ خون کی رگیں سکڑی ہوئی اور بعض اوقات خراب و خستہ اور

ٹھٹری ہوئی ہوتی ہیں' کیونکہ ان کو استعمال میں آنے کا زیادہ موقع نہیں ملتا۔ یاد رکھیے کہ جلد بھی سانس لیتی ہے اور اس کا تنفس بھی اتنا ہی ضروری ہے جتنا پھیپھڑوں کا تنفس۔ پسینے کے بعد گرم پانی یا ایسے پانی سے جس کا درجہ حرارت جسم کی حرارت کے مساوی ہو' غسل کرنے سے وہ میل کچیل صاف ہو جاتا ہے اور پسینے کے ساتھ جلد سے خارج ہو جاتا ہے تندرست آدمی جو ٹھنڈے پانی سے یومیہ غسل کرنے کے عادی ہوں وہ ٹھنڈے پانی سے غسل کر سکتے ہیں۔ ایسے پانی سے غسل کرنے سے طبیعت میں جو فرحت بو شاشت پیدا ہوتی ہے وہ اس کے مفید صحت ہونے کی بین دلیل ہے۔''

اچھی طرح پسینہ آ جانے سے جلد خون سے لبریز ہو جاتی ہے۔ جلد جسم کے اندر پورے خول کی آدھی یا دو تہائی مقدار کو اپنے اندر سمیٹ سکتی ہے۔ جلد میں اس خون کے بھر جانے اور جسم کے دوسرے اعضاء کا خون جلد میں آ جانے سے دوسرے اعضا میں خون کا مزمن احتقان (گھٹ جانا) فرد ہو جاتا ہے جس سے طبیعت کو آرام وسکون ملتا ہے۔ علاوہ ازیں جو خون جسم میں جلد سے واپس لوٹتا ہے وہ میل کچیل سے پاک وصاف ہو جاتا ہے اور جلدی تنفس کی وجہ سے اس میں بخارات دخانیہ (کارن ڈائی اوکسائیڈ) خارج ہو جاتے ہیں اور آکسیجن کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ جسم کے اندرونی اعضا میں خون کا احتقان جلد کی عدم حرکت' پوشش ولباس اور ہوا اور دھوپ سے جلد کی محرومی کے نتیجے میں پیدا ہوتا ہے۔ لہٰذا صحت کو برقرار رکھنے کے لیے نہایت ضروری ہے کہ دن میں کم از کم ایک مرتبہ خوب پسینہ لیا جائے تاکہ جلد کی راہ خون کے کمی فضلات کا اخراج ہوتا رہے۔ جسم کی صفائی کے لیے یہ عمل بھی بول و براز کے اخراج سے کم اہم نہیں ہے۔ جب جلد پسینے سے تر ہوتی ہے تو آکسیجن کا انجذاب بڑھ جاتا ہے۔ پسینے کا نظام جسم کے اہم ترین نظاموں میں سے ایک ہے۔ اس لیے جلد کے افعال کو ورزش' مالش اور غسل سے صحیح و برقرار رکھنا صحت کے لیے لازمی ہے۔

مسلسل جدوجہد اور محنت اور لگن سے ہر کام ممکن ہے:

اور سب سے اہم بات یہ ہے کہ ایقان خود ایک معجزہ ہے! آیئے ہم آپ کے ساتھ اس دور کے معجزات کا جائزہ لیں اور دیکھیں کہ ایقان کا اس میں کیا ہاتھ ہے۔

ا۔ وہ معجزہ جسے ایڈیسن نے ہماری آواز کو بند کر کے پھر نشر کرنے۔ یا گراموفون کی شکل میں

پیش کیا۔ یہ سب یقین کا کرشمہ ہے۔ اس معجزہ کو ثابت کرنے کے لیے ایڈسن کو کئی ہزار تجربات کرنا پڑے اور وہ بری طرح ناکام رہا۔ اسی ناکامی میں اگر کوئی چیز اس کے لیے مشعل راہ بنی ہوئی تھی تو وہ اس کا ایقان تھا۔ اسے یقین محکم تھا کہ وہ آواز پر قابو پا سکتا ہے۔ اور یہی یقین اسے کشاں کشاں اپنی منزل کی طرف لیے جا رہا تھا۔

۲۔ اسی طرح ایڈسن کا دوسرا معجزہ۔ جس نے دنیا کو منور اور روشن بنایا۔ اس کا بجلی کا لیمپ ہے۔ ایڈسن کو صرف یہ معلوم تھا کہ جب دو تار ملیں اور اس میں سے بجلی گذاری جائے تو وہ روشن ہو جاتے ہیں۔ اس نے خیال کیا کہ کیوں نہ اس بجلی کو روشنی کی شکل میں قابو میں کیا جائے۔ لیکن مشکل یہ تھی کہ بجلی کی رو کو روکنے کا اس کے سامنے کوئی خاکہ نہ تھا۔ اس نے دنیا کی ہر دھات پر تجربہ کیا۔ لیکن وہ سب گرمی کی شدت سے اس کا ساتھ نہ دے سکیں۔ آخر میں اس نے ایک شیشی سے تمام ہوا نکال اس پر موم لگا دیا اور تاروں کو جلا دیا۔ یہ لیمپ روشن ہو گیا۔ دنیا جو تاریکی میں تھی روشن ہو گئی۔ کائنات روشن ہو گئی۔ رات دن سے زیادہ روشن ہو گئی۔ محل شہر ویرانے' اور جھونپڑے سب روشن ہو گئے۔ اقبال نے خدا سے خطاب کرتے ہوئے کہا تھا۔

تو شب آفریدی چراغ آفرم

یعنی اگر تو رات پیدا کرتا ہے تو انسان میں بھی اتنی قوت ہے کہ وہ چراغ پیدا کر سکتا ہے۔ لیکن بجلی کے قمقمے نے ہماری زندگی بدلی۔ ہمارا معاشرہ بدل دیا۔ ہمارا نظام حیات بدل دیا۔ ہم ایسے بدل گئے کہ اب ہم اس دور کا احساس بھی نہیں کر سکتے جب لوگ بغیر اس معجزہ کے زندہ تھے۔

ایڈسن کو یہ کامیابی بھی لاکھوں ناکامیوں کے بعد حاصل ہوئی۔ یہاں بھی اس کا یقین اس کی رہنمائی کر رہا تھا۔ اسے اپنی ذات پر پورا بھروسہ تھا۔ اسے پورا یقین تھا کہ وہ دنیا کو جگمگا سکتا ہے۔ وہ چراغوں کو ختم کر سکتا ہے۔ اور خود کو خلق کر سکتا ہے۔ چنانچہ اسی یقین اور بھروسہ کی وجہ سے وہ اپنے مقصد میں کامیاب ہوا۔

اسی یقین نے رائٹ برادران میں اڑنے کی آرزو پیدا کی اور وہ لاکھوں ناکامیوں کے باوجود کامیاب ہوئے۔ کیونکہ انہیں یقین تھا کہ وہ انسان کو اتنی طاقت دے سکتے ہیں کہ وہ ایک جگہ سے دوسری جگہ اڑ کر جا سکے۔

یہ یقین ہی تھا جس نے کرسٹوفر کولمبس کو ایک خطرناک سمندر میں اسی قطعہ زمین کے لیے آمادہ کر دیا جس کا دنیا والوں کی نظر میں کوئی وجود نہ تھا۔ حالانکہ یہی یقین تھا۔ جس نے کولمبس کو یہ مژدہ سنا دیا تھا کہ دنیا میں اور زمینیں بھی ہیں اور تم اس کو حاصل کرنے میں کامیاب ہو جاؤ گے۔

محنت ومشقت پر دوسو سے زائد ہسپتالوں کی تحقیق:

دوسو سے زیادہ ہسپتالوں سے حاصل ہونے والے اعداد وشمار شاہد ہیں کہ جسمانی محنت مشقت انسان کو ''کورونری تھرومبوسس'' یا قلبی خون بستگی سے محفوظ رکھتی ہے۔ محنت مزدوری کرنے والوں اور کارخانوں کے مزدوروں کو امراض قلب لاحق نہیں ہوتے اور ہوتے تو بہت کم اور وہ بھی آخری عمر میں ورزش سے دور رہنے والوں کو اوائل عمر ہی میں ان تکالیف کی شکایت ہونے لگتی ہے۔

ان پڑھ شخص پیرس کے ہوٹل کا شیف کیسے بن گیا؟:

اسلام کی سادگی کی بات پر مجھے محمد فاضل یاد آ گیا۔ محمد فاضل جہلم کے کسی گاؤں کا رہنے والا ایک ان پڑھ مسلمان تھا۔ قسمت آزمائی کے لیے وہ کسی نا کسی طور یورپ میں جا پہنچا۔ پیرس میں کئی سال رہتا رہا۔ سارا دن ہوٹل میں برتن دھوتا۔ باورچی خانے میں جھاڑو دیتا۔ رات کو کسی فٹ پاتھ پر جا کر پڑا رہتا۔

آٹھ دس سال کے بعد پتہ چلا کہ محمد فاضل پیرس کے سب سے پوش ہوٹل چیف شیف بن گیا ہے۔ شیف باورچی کو کہتے ہیں۔ ہوٹل میں تمام کھانے پکانے کی ذمہ داری شیف پر ہوتی ہے۔ شیف کی تنخواہ ہوٹل کے چیف منیجر کے برابر ہوتی ہے۔

میں فاضل کو جانتا تھا۔ یہ خبر سن کر کہ وہ پیرس کے ایک پوش ہوٹل کا شیف بن گیا ہے مجھے یقین نہ آیا۔ یہ کیسے ہو سکتا ہے کہ ایک جہلمی ان پڑھ جوان چند سالوں میں اتنے اونچے مقام پر پہنچ جائے۔

میں نے اپنے فارن آفس کے دوست سے پوچھا کہ یہ کیسے ممکن ہے کہ ایک ان پڑھ شخص بڑے ہوٹل کا شیف بن جائے۔

میرا دوست ہنسنے لگا۔ مفتی صاحب! پاکستانی عجیب قوم ہے۔ یہاں ست الوجود ہوتے ہیں۔ جذباتی ہوتے ہیں۔ منافقت اور کرپشن میں لت پت ہوتے ہیں۔ مغربی ممالک میں جاکر پتہ نہیں انہیں کیا ہوجاتا ہے۔ جن بن جاتے ہیں۔ ہمارے ایک رشتہ دار گئے تھے۔ چار سال وہاں رل رل کر جئے اور اب دو ہوٹلوں کے مالک ہیں۔ سندھ کی ایک مڈل کلاس صاحب حیثیت کی میڈ کی حیثیت سے گئی تھی۔ اب وہ ایک کروڑ پتی لارڈ کی بیگم ہے۔ اس کے لیے تازہ پان کراچی سے جاتے ہیں۔ کتھہ ہندوستان سے جاتا ہے' آم پاکستان سے جاتے ہیں' پاپڑ اور وڑیاں بھارت سے جاتی ہیں۔ محل میں رہتی ہے' چار نوکر ہیں۔ سفر کے لیے اپنا ہیلی کاپٹر ہے۔''

وہ ہنسنے لگا بولا'' یہ پاکستانی عجیب مخلوق ہے۔ بیک وقت بالشتے بھی ہیں نوگزے بھی۔

محنت کرنے والے کہاں سے کہاں پہنچ گئے:

ایک اور مثال ہے۔ ایک کالج کا طالب علم ایک رات سوچ رہا تھا کہ وہ مالی حالت کمزور ہونے کی وجہ سے تعلیم کیسے جاری رکھ سکتا ہے؟ فوراً اس کے کان میں آواز آئی۔ آگ' یہ بندرگاہ کا شہر ہے۔ اور ایک جہاز کو آگ لگ گئی تھی۔ وہ فوراً جہاز والے کے پاس گیا۔ اور پوچھا کہ تم کچھ بچانا چاہتے ہو۔ جہاز والے نے جواب دیا۔ نہیں۔ اگر کل صبح تک کوئی چیز بچ گئی تو خیر۔ ورنہ ممکن نظر نہیں آتا کہ کچھ بچے۔ طالب علم نے کہا کہ اچھا یہ جہاز اسی طرح چالیس ڈالر میں میرے ہاتھ بیچ دو۔ وہ مان گیا پھر اس نے کپتان سے مخاطب ہوکر کہا۔ کہ میرا اہم جماعت لڑکا پاس ہی رہتا ہے۔ اس سے آپ چالیس ڈالر لے آئیں۔ اور میں اپنا کام شروع کرتا ہوں۔ میرے پاس وقت نہیں کہ میں خود جاسکوں۔ اس نے چند اور آدمیوں کو آگ بجھانے پر لگادیا۔ اور آگ بجھ گئی۔ چند دنوں کے بعد اس نے وہ جلا ہوا جہاز پانچ سوڈالر میں فروخت کردیا۔ اس نے فوراً معلوم کرلیا تھا کہ میرے لئے امکانات کیا ہیں؟ لیکن کپتان یہ نہ معلوم کرسکا کہ وہ کچھ بچا سکتا ہے یا نہیں۔

کیا یہ ممکن نہیں کہ مواقعات تمہارے دروازے پر ہوں۔ ایک مچھلی پکڑنے والے نے ایک کباڑیہ سے چند کتابیں خرید کرلیں۔ اپنے کھیتوں میں پانی بھرلیا۔ اور

مچھلیاں پیدا کیں۔ چند ہی سالوں میں اس نے اتنا روپیہ کما لیا کہ اس پتھریلی زمین سے وہ مدت میں بھی نہ کما سکتا تھا۔

ایک ذہین امریکہ کی عورت کے پاس ایک دلالی زمین کا ٹکڑا تھا۔ کسی نے اس سے پوچھا۔ یہ کس کام کا ہے؟ اس میں تو مینڈک رہتے ہیں۔ اس نے کہا۔ اچھا مینڈک رہتے ہیں۔ تو میں مینڈک ہی پیدا کروں گی۔ چنانچہ اس نے مینڈک پیدا کیے۔ اور بازار میں بیچنے شروع کیے۔ اور یہ کام اس نے اس عمدگی سے کیا کہ اردگرد کے تمام قطعات اس نے خرید لیئے اور مینڈکوں کی پیدائش کو بڑھا دیا۔ مینڈکوں کی مانگ اتنی بڑھ گئی کہ وہ مالدار ہوگئی۔

ایک غریب آدمی ایک مضر مرض میں مبتلا تھا۔ ایک دن اس نے مٹی گوندھ کر اس سے ایک کھلونا بنا ڈالا۔ اور اپنے بیٹے کو کھیلنے کے لئے صحن میں دے دیا۔ محلہ داروں کے لڑکوں نے جو دیکھا۔ تو انہوں نے پسند کیا۔ وہ آہستہ آہستہ کھلونے بنانے لگا۔ اور تمام ضلع میں اس کے کھلونے بکنے شروع ہوگئے۔ اور اس کی تجارت اتنی چمکی کہ دور دراز تک اس کے کھلونے جانے لگے۔

ایک نوجوان غریب لڑکی نے بوٹ پالش بنانی شروع کردی تا کہ روزی کما سکے۔ اس نے شہر میں جا بجا پالش کرنے والے بٹھا دیئے۔ اور اس کی کمائی اتنی بڑھ گئی کہ رفتہ رفتہ اس نے وہ کمائی رفاہِ عام کے لئے خرچ کرنی شروع کردی۔ اور غریبوں کی امداد کرنے لگی۔ محلے کے تمام غریب لوگ اُس نے پالش کے کام پر لگا دیئے۔ اور وہ اس کے دوست بن گئے۔ وہ ہر روز صرف چند گھنٹے اپنے کام پر خرچ کرتی تھی۔ اس کی ہردلعزیزی نے اس کو کافی شہرت دے دی۔ اس کی خیرات اور امداد نے غریبوں کے دل میں گھر کرلیا۔ اور وہ دور دراز تک مشہور ہوگئی۔

کیا زندگی میں مواقعات تمہارے اپنے دروازے پر نہیں۔ ایک آدمی کو ایک آدمی نے اپنی بیمار بیوی کے کپڑے دھونے کے لئے بلایا۔ اس نے پہلے کبھی کپڑے نہ دھوئے تھے۔ یہ کام اس نے سست اور بامشقت دیکھا۔ تو اس نے مشین ایجاد کرلی۔ اور بہت سا روپیہ کمایا۔

اسی طرح ایک شخص نے دستانے بنا کر کئی ہزار ڈالر کمائے۔ ایک کالر بنانے والے کی سالانہ آمدنی بیس ہزار ڈالر ہے۔ ایک بٹن بنانے والے کی سالانہ آمدنی پچاس

ہزار ڈالر ہے۔ایک عورت نے بالوں کی سوئی کو اس طرح خم دیا کہ وہ زیادہ بال پکڑ لے۔ اس کا خاوند یہ دیکھ رہا تھا۔اس نے فوراً خمیدہ سوئیاں تیار کر دیں۔اور بہت سا روپیہ کمایا۔

یہ کہنا فضول ہے کہ میں کام نہیں کر سکتا۔تم کم از کم اپنی آنکھیں تو کھلی رکھ سکتے ہو۔تم اپنی قوت احساس کو تو استعمال کر سکتے ہو۔تم یہ تو جان سکتے ہو کہ تم کیا کر سکتے ہو؟

قوت احساس' زور عمل' تیز آنکھ' مضبوط ہاتھ' یہ چیزیں وہ ہیں جو ہر کام میں کامیابی کی ضامن ہیں۔

ایڈیسن کی کامیابی کا باعث یہی تھا کہ اس نے اپنی تمام عمر مواقعات کی نگہداشت میں صرف کر دی۔ اور ان خیالات کو جو اس نے مواقعات سے اخذ کئے عملی جامہ پہنایا۔ احساس اور عملی تگ و دو اس کے اندر متوازن حیثیت سے پائے جاتے تھے۔ وہ شخص جس کے اندر یہ دو اوصاف پائے جاتے ہیں۔ وہ فی الحقیقت قدرتی طور پر بڑی شخصیت کا مالک ہے۔ انسانوں میں فرق ضرور ہوتا ہے۔لیکن وقت مخفی طاقتوں کو نمایاں کر دیتا ہے۔لیکن مختلف آدمیوں میں کام کی مختلف طاقتیں ہوتی ہیں۔

تھکن سے نجات کے لیے چلیے:

ایروبکس ریسرچ' ڈلاس کے ماہر شماریات ہیرالڈ کوہل کے مطابق جو خواتین سخت تھک کی وجہ سے گھر کا کام کاج کرنے یا ورزش سے خود کو قاصر محسوس کرتی ہیں انہیں اس سے نجات کے لیے خوب چلنا چاہیے۔

کوہل کے مطابق اس سے خواتین تھکن سے نجات پا لیتی ہیں اور ان میں کام اور ورزش کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔ قلب کی کارکردگی میں اضافہ ہو جاتا ہے اور جسمانی سرگرمیاں بڑھ جاتی ہیں۔ایسی خواتین کے لیے بستر میں پڑا رہنے کے بجائے یہی مناسب ہے کہ وہ یا تو باغ بانی کریں یا کھلی ہوا میں چکر لگائیں۔ان کی اس تکلیف کا یہی واحد علاج ہے۔چل کر وہ تھکن سے نجات پا لیں گے۔

بوریت تھکن کا باعث کیوں بنتی ہے ڈاکٹر بامیک کی تحقیق:

یہ ایک عام حقیقت ہے کہ ہماری جذباتی کیفیت عموماً جسمانی تھکن کا باعث بنتی

ہے۔ چند برس پہلے ڈاکٹر جوزف ای بارمیک نے اپنے بعض تجربات شائع کئے ہیں کہ بوریت تھکن کا باعث کیوں بنتی ہے۔ ڈاکٹر بارمیک نے طلبا کے ایک گروپ کے مختلف قسم کے ٹیسٹ لیے جس سے اسے معلوم ہوا ہے کہ ان طلباء کو ان ٹیسٹوں نے ہرگز دلچسپی نہیں ہے۔ اس کا نتیجہ یہ نکلا کہ طلبا تھکن محسوس کرتے ہوئے اونگھنے لگے۔ انہوں نے سر درد آنکھوں پر بوجھ اور جلن کی شکایت کی۔ بعض نے پیٹ میں درد کی شکایت کی۔ کیا یہ سب کچھ خام خیالی تھی؟ نہیں ان طلبا کے جو ٹیسٹ لیے گئے تھے ان سے پتہ چلا کہ ان کے جسم کا بلڈ پریشر اور جسم میں آکسیجن کی مقدار اس وقت واقعتاً کم ہو جاتی ہے۔ جب وہ بوریت محسوس کرتے ہیں اور جونہی وہ کسی منظر یا معاملے میں دلچسپی لینے لگتے ہیں تو پھر ان کا بلڈ پریشر نارمل ہو جاتا ہے اور جسم میں آکسیجن کی مقدار بھی بڑھ جاتی ہے۔

موضوع نمبر ۳۵

گھڑسواری اور جدید سائنسی تحقیق

گھڑسواری کی سنت

نبی صلی اللہ علیہ وسلم کوسواری کے لئے گھوڑا بہت پسند تھا اور آپ اپنے گھوڑے کی خود خدمت فرماتے اپنی آستیں سے اس کا منہ پوچھتے اور صاف کرتے۔اس کی ایال کے بالوں کو اپنی انگلیوں سے بٹتے اور فرماتے ''بھلائی اس کی پیشانی سے قیامت تک کے لئے وابستہ ہے۔''

حضرت عقبہ رضی اللہ تعالی عنہ فرماتے ہیں نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا تیر چلانا سیکھو گھوڑے پر سوار ہو کر تیر اندازی کرنے والے مجھے گھوڑے پر سوار ہونے والوں سے بھی زیادہ پسند ہیں اور جس نے تیر اندازی سیکھ کر چھوڑ دی اس نے خدا کی نعمت کی ناقدری کی۔

آنحضور صلی اللہ علیہ وسلم کے گھوڑے اور ان کے نام:

سہیلی نے ''التعریف ولا علام'' میں آنحضور صلی اللہ علیہ وسلم کے گھوڑے کے یہ نام لکھے ہیں۔

سکب:...... یہ نام اس وجہ سے رکھا گیا تھا کہ وہ (گھوڑا) پانی کی روکی طرح تیز چلتا تھا اور ''سکب'' کے معنی شقائق اور النعمان (گل لالہ) کے بھی آتے ہیں۔

آپ کے ایک گھوڑے کا نام ''مرتجز'' تھا یہ نام اس کی خوش آواز ہونے کی بنا پر تھا۔

آپ کے ایک دوسرے گھوڑے نام ''الحیف'' تھا لحیف کے معنی لپیٹنے اور ڈھا کنے کے آتے ہیں۔ چنانچہ یہ گھوڑا اپنی تیزی کے سبب راستہ کو لپیٹتا جاتا تھا۔ بعض حضرات اس کو لحیف کے بجائے خائے معیمہ کے ساتھ نجیف بھی لکھا ہے۔

امام بخاریؒ نے جامع میں آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم کے ایک گھوڑے کا نام لزاز

ذکر کیا ہے۔

ایک گھوڑے کا نام جلاوح تھا۔

اور اسی طرح ایک گھوڑے کا نام فرس تھا۔

آپ کے ایک گھوڑے کا نام درد تھا۔ اس گھوڑے کو آپ نے حضرت عمرؓ کو ہبہ فرما دیا تھا۔ اور اس گھوڑے پر حضرت عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ بوقت جہاد سوار ہوتے تھے اور یہ وہ گھوڑا تھا جو بہت سستے داموں بکتا ہوا ملا تھا۔ (بحوالہ حیات الحیوان)

گھڑ دوڑ حضور صلی اللہ علیہ وسلم کے دور میں:

مدینہ سے باہر ایک میدان تھا جس کی سرحد حصباء سے ثنیۃ الوداع تک چھ میل تھی۔ جہاں گھڑ دوڑ کی مشق کرائی جاتی تھی۔ گھوڑے جو مشق کے لئے تیار کرائے جاتے تھے ان کی تیاری کا طریقہ کار یہ تھا پہلے ان کو خوب دانہ گھاس کھلاتے تھے۔ جب وہ موٹے تازے ہو جاتے تو ان کی غذا کم کرنی شروع کر دیتے اور گھر میں باندھ کر چار جامہ کستے، پسینہ آتا اور خشک ہو جاتا۔ روزانہ یہ عمل جاری رہتا۔ رفتہ رفتہ جس قدر گوشت چڑھ گیا تھا خشک ہو کر ہلکا پھلکا جریرا بدن نکل آتا۔ یہ مشق چالیس دن میں ختم ہوتی۔

آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم کے زمانہ مبارک میں گھوڑوں کی دوڑ بہت مقبول تھی۔ ڈاکٹر حمید اللہ کے مطابق آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم اس پر خود انعام دیا کرتے تھے۔ تربیت یافتہ اور غیر تربیت یافتہ گھوڑوں کے لئے الگ مسافتیں مقرر تھیں۔ وہ مقام اب تک مدینہ منورہ میں محفوظ ہیں جہاں سے شرط کے گھوڑے وغیرہ روانہ ہوتے تھے اور وہ مقام بھی جہاں کھڑے ہو کر آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم جیتنے والے کا تعین کرتے تھے۔ اس آخر الذکر مقام پر اب تک مسجد ہے جو مسجد السبق (دوڑ) مسجد کے نام سے موسوم ہے۔ دوڑ میں انعام اول، دوم، سوم چہارم متعدد افراد کو ملتے تھے۔ کبھی یہ انعام کھانے کی چیزیں مثلاً کھجور وغیرہ ہوتے تھے، اور کبھی کوئی چیز جن کی تفصیل سیرت شامی میں ملتی ہے۔

امام بخاری نے کتاب الجہاد والسیر کے باب السبق بین الخیل میں حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ تعالیٰ سے عنہما سے روایت ہے کہ جو گھوڑے شرط کے لئے تیار کیے تھے ان کی تو حد آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم نے حفیا سے ثنیۃ الوداع تک رکھی اور جو گھوڑے تیار نہیں کیے گئے تھے ان

کی حد ثنیۃ سے مسجد بنی زریق تک رکھی اول ذکر فاصلہ پانچ یا چھ میل موخرالذکر ایک میل تھا۔صحیح بخاری کے دونوں باب بھی گھڑ دوڑ کے متعلق ہیں۔

گھڑ دوڑ کا اہتمام حضرت علی کرم اللہ وجہہ کے سپرد تھا۔انہوں نے اپنی طرف سے سراقہ بن مالک کو یہ خدمت سپرد کی اور اس کے چند قاعدے مقرر کیے جن کی تفصیل حسب ذیل ہے۔

۱۔گھوڑوں کی صفیں قائم کی جائیں۔تین دفعہ پکارا جاتا تھا کہ جس کو لگام درست کرنی ہو کرلے' بچے کو ساتھ رکھنا ہے تو رکھ لے' زین الگ کرنی ہے تو کرلے۔

۲۔جب کوئی آواز نہ آئے تو تین دفعہ تکبیر کہی جاتی۔تیسری تکبیر پر گھوڑے میدان میں ڈال دیئے جاتے۔

۳۔جس گھوڑے کے کان آگے نکل جائیں تو سمجھ لیا جائے گا کہ وہ آگے نکل گیا۔حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ خود میدان کے انتہائی سرے پر بیٹھ جاتے اور ایک خط کھینچ کر دو آدمیوں کو دو کنارے پر کھڑا کر دیتے گھوڑے انہیں دونوں کے درمیان سے ہو کر نکلتے۔

آج گھوڑوں کے ماہرین نے گھوڑوں پر کئی تحقیقاتی ریسرچ کی ہیں ذیل میں چند تحقیقات ملاحظہ فرمائیں۔

گھوڑوں کا تاریخی پس منظر:

۱۷ ویں صدی اور ۱۸ ویں صدی کے دوران انگلستان میں مقامی دوڑنے والے گھوڑے کو مشرق وسطیٰ کے گھوڑں کے ساتھ ملاپ کرا کر نئی نسل حاصل کی گئی جس کو بہترین نسل کہا جاتا ہے بنیادی گھوڑے مندرجہ ذیل تھے۔

BYERLEY TURK 189

DARLEY ARABIAN 170

GODOLPHIN ARABIAN 1728

ان گھوڑوں سے بہترین نسلیں تیار کی گئیں جن کے نام یہ ہیں۔

HEROD, ECLIPSE, MATCHEM

HIGHFLYER HERODSS SON

TYPE

کام کے لحاظ سے گھوڑوں کی قسمیں مقرر کی جاتی ہیں چاہے وہ کسی بھی نسل سے ہوں مثلاً شکاری گھوڑے (HUNTERS) گھوڑا گاڑیوں یا باربرداری کے لئے HECKS۔

درمیانہ قد کا گھوڑا COBS چوگان والے گھوڑے یا ٹٹو Polo Ponies۔

BREED

گھوڑے نسل کے لحاظ سے ایک رجسٹر میں درج کئے جاتے ہیں ایسے گھوڑے بھی موجود ہیں جن کی ۱۰۰ سال کی تاریخ موجود ہے۔اسی کی بنیاد پر ان کی قیمت طے ہوتی ہے گھوڑے اور گھوڑی دونوں کی نسل بھی زیر غور رکھنی پڑتی ہے۔

جنگی فوجی گھوڑوں اور بھاری گھوڑوں کے کام:

۱۔سامان لے جانا، کان کنی میں زیر زمین بھی کام کرتے ہیں۔

۲۔سواریاں لے جانا۔

۳۔چکی یا کولھو چلانا

۴۔کھیتوں میں ہل چلانا آسٹریلیا امریکہ میں Pacheron Horse یہی کام کرتے ہیں۔

۵۔پولیس اور فوج کی خدمات

۶۔ Drum Horse مجمع کو کنٹرول کرنے کے لئے

۷۔سفر

۸۔تانگہ یا گھوڑا کھینچنا

ہلکے گھوڑے کے کام

۱۔گھڑسواری

۲۔گھڑدوڑ

۳۔تفریح کھیل تقریبات

۴۔کودنا چھلانگ لگانا

۵۔ناچنا' ڈھولک اور دیگر ساز کے مطابق ناچنا۔ یہ پاکستان اور ہندوستاں کے لیے مخصوص ہے۔

۶۔ بہت سی فلموں میں گھوڑے سے عجیب غریب کام لیے گئے ہیں۔

گھوڑوں کو نسل کے لحاظ سے دو حصوں میں تقسیم کر سکتے ہیں:

۱۔ **Heavy Cold Blood** بھاری سرد خون والے جو شمالی یورپ کے علاقوں میں پیدا ہوئے۔

۲۔ **light Swift Hot Blood** ہلکے تیز گرم خون والے جو کہ ریگستانی آب ہوا کی پیداوار ہیں اور شمالی افریقہ اور مشرق وسطیٰ کے علاقوں میں پائے جاتے ہیں۔ گھوڑے تقریباً اپنے ماحول کی پیداوار ہوتے ہیں اور آب ہوا کے اثرات' گھوڑے کی قسم **Type** متعین کرتے ہیں مثلاً ٹٹو کی تخلیق اور بناوٹ پر سخت آب ہوا' کم گھاس پھوس' پہاڑی زمین کے اثرات ہیں کیونکہ ان حالات میں سخت جان لگن سے کام کرنے والا اور مضبوطی سے پیر جمانے والا جانور ہی گزارا کر سکتا ہے' اس لیے گھوڑوں کو ہم اس لحاظ سے چار اقسام میں تقسیم کر سکتے ہیں

۱:......ٹٹو

۲:...... سبک رفتار گھوڑے جو سواری کے لیے یا باربرداری کے لیے ہوں **Saddle Horse** کہلاتے ہیں۔

۳:...... جنگی گھوڑے جو فوج کے گھڑسوار دستے میں شامل ہوتے ہیں **Draft Horse** کہلاتے ہیں۔

۴:......کھیل کود اور تقریبات کے گھوڑے **Sports and Ceremoinal Horse** کہلاتے ہیں۔

گھوڑے کے طبی فوائد:

ڈاکٹر اسلم جو پاکستان زرعی کونسل کے ماہر ہیں ان کے مطابق گھوڑے سے

مندرجہ ذیل طبی فوائد حاصل کئے جاسکتے ہیں۔

گھوڑے سے دیگر فوائد کے علاوہ Anti sera اور Anti Venom ادویہ تیار کی جاتی ہیں

طب یونانی کے مطابق گھوڑے کا گوشت نمکین ہوتا ہے گرم مزاج والوں کے لئے بہتر ہے جوش کر کے انار ترش داغ لگایا جائے (بگھارا جائے) حلال ہے مگر مکروہ سمجھا جاتا ہے اس کا گوشت کھانا بہادری اور شجاعت پیدا کرتا ہے سخت دل کر دیتا ہے اس کے کباب ٹھنڈے مزاج والوں کے لئے فائدہ مند ہے قوت باہ میں اضافہ کرتا ہے اس کا جلا ہوا گوشت مرطوب مزاج والوں کے دستوں کو بند کرتا ہے اس کا خون پھوڑوں میں مفید ہے

گھوڑے کا گوشت گرم خشک ہوتا ہے سودائے غلیظ پیدا کرتا ہے لطیف مزاج لوگوں کے لئے اس کا گوشت نقصان دہ ہے۔

دنیا کے ترقی یافتہ گھوڑے کے بال کھال کے سینے کے سلسلے میں استعمال ہوتے ہیں یہ بال کافی مضبوط ہوتے ہیں۔

گھڑسواری مفید قلب ہے:

طیلس (روس) کے معالجین کے اعلیٰ تربیت کے مرکز کے ماہرین ورزش کے مطابق گھوڑے کی سواری سے قلب کے ان مریضوں کو بہت فائدہ پہنچتا ہے جن کے دل کے عضلے کو خون فراہم کرنے والی کسی رگ میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے (انسداد عضلۂ قلب Nyocardal Infarction ان ماہرین کے مطابق گھڑسواری کے دوران سوار کا دل تیزی سے دھڑکتا ہے جس کا قلب پر کوئی خراب اثر مرتب نہیں ہوتا۔ اس طرح قلب مستحکم ہو جاتا ہے اور متاثرہ عضلے کو خون کی فراہمی بہتر ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ گھڑسواری سے ریڑھ اور کمر سیدھی رہتی ہے۔

گھڑسواری سے حراروں کی تعداد میں اضافہ

امریکہ کے مشہور ڈاکٹر ہیرلڈ شراتی یاک اپنی تحقیق کی روشنی میں کہتے ہیں کہ گھڑسواری سے ۱۵۰ سے ۶۰۰ تک فی گھنٹہ حراروں کی تعداد میں اضافہ ہوتا ہے

یورپ میں معذوروں کا گھڑسواری کے ذریعے علاج

بعض پالتو جانور نفسیاتی اور ذہنی تربیت کے علاوہ جسمانی صحت کے سلسلے میں بھی استعمال کیے جاتے ہیں۔ گھوڑے کی سواری یونانیوں کے دور میں بھی معذور کے علاج کا ذریعہ رہی ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ شدید طور پر معذور ہو جانے والے مثلاً مفلوج لوگوں کے علاج اور ان کی صحت کی بحالی کے لئے گھوڑے کی سواری کا کوئی نعم البدل نہیں ہے' کیونکہ گھوڑے کی سواری کے فوائد سہ بہت زیادہ ہوتے ہیں۔ ایک طرف تو اس سے پوری پیٹھ اور دوسری طرف ریڑھ کی ہڈی مضبوط ہوتی ہے' تیسری طرف پورے بدن میں دوران خون بڑھتا ہے۔ اس کے علاوہ ایسے مریضوں میں گھڑسواری کے ساتھ ساتھ نفسیاتی طور پر گھوڑے کی مالش کرنے کا شوق بھی بڑھتا ہے جس سے جسم کے دوسرے اعضاء میں طاقت آتی ہے۔

نیو میکسیکو میں معذور افراد کا گھڑسواری کے ذریعے علاج کرنے والے ایک ادارے کے معالج نے ایک مریض کے متعلق بتایا کہ وہ سنگین طور پر معذور تھا' وہ صرف آنکھیں جھپکا کر 'ہاں' یا 'نہ' کے اشارے کر سکتا تھا۔ معالج نے اس کے لئے ایک مخصوص زین تیار کرائی اور اسے گھوڑے پر کس دیا۔ صرف چار ماہ کی مختصر مدت میں وہ مریض نہ صرف اس قابل ہو گیا کہ اپنے گھوڑے کو پوری طرح قابو میں رکھنے لگا بلکہ گھوڑے کو موڑنے کے لیے اس کی لگام صحیح طریقہ سے کھینچنے لگا۔ یہاں تک کہ اس کی قوت گویائی بھی اس حد تک بحال ہو گئی کہ وہ اپنے گھوڑے کو روکنے یا چلنے کی ہدایت کرنے لگا۔

(بشکریہ ماہنامہ ڈسکور، امریکہ)

موضوع نمبر ۳۶

ایک دوسرے کی مدد کرنا اور جدید سائنسی تحقیقات

حضور صلی اللہ علیہ وسلم کی مبارک زندگی سے ہمیں دوسروں کی مدد کرنے کا پتہ چلتا ہے۔ آپ نے اپنی زندگی میں غریبوں کے لئے امیروں کو زکوۃ دینے کے فرمان کو جاری فرمایا اور بے سہاروں کو سہارا دینے اور بیماروں کی بیمار پرسی پر آپ کے صحابہ نے بھی آپ کی تعلیمات پر عمل کیا اور ایک دوسرے کی تکلیفوں کو دور کرنے کی اور ایک دوسرے پر احسانات کرنے کی تعلیم دی خود قرآن مجید میں

اللہ تعالی فرماتے ہیں کہ نیک کام کرو۔ امید ہے کہ تم فلاح پاؤ گے

(حج پارہ نمبر ۱۷)

قرآن مجید میں ارشاد ہے کہ

تعاونوا علی البر والتقوىٰ

یعنی نیکی کے کاموں میں ایک دوسرے کی مدد کرو۔ دو

احادیث میں رسول کریم نے فرمایا۔

شر الناس الذی یسال باللہ ثم لا یطی (جامع صغیر)

''سب سے برا آدمی وہ ہے جس سے خدا کا واسطہ دے کر مانگا جائے تو پھر بھی وہ نہ دے۔''

من استطاع منکم ان ینفع اخاہ فلینفعه (مسلم ابن ماجه)

''جو شخص اپنے بھائی کو نفع پہنچا سکتا ہے اس کو چاہیئے کہ وہ ضرور نفع پہنچائے''۔

حضرت ابن عمر بیان کرتے ہیں کہ آنحضرت ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ مسلمان، مسلمان کا بھائی ہے۔ نہ اس پر ظلم کرے اور نہ اس کو دشمنوں کے سپرد کرے اور جو اپنے بھائی

کی حاجت روائی میں ہوتا ہے' اللہ تعالیٰ اس کی حاجت روائی میں ہوتا ہے اور جو شخص مسلمانوں سے تکلیف اور مشقت دور کرے اللہ اس سے قیامت کی مشکلوں میں سے مشکل اور تکلیف دور فرماتا ہے اور جو شخص کسی مسلمان کی پردہ پوشی کرے تو اللہ قیامت کے دن اس کی پردہ پوشی کرے گا۔

''جب کسی مجلس میں کسی شخص کی عزت پر حملہ کیا جائے تو تم اس کے مددگار بن جاؤ اور لوگوں کو منع کرو۔ ورنہ ان کے پاس سے اٹھ جاؤ''۔

خدمت خلق اور جدید سائنسی تحقیقات:

ڈاکٹر ہینس سیلی کہتے ہیں ''دن بھر کی مشقت انسان کو پتھر کی طرح سونے پر مجبور کر دیتی ہے یا اسے رات بھر جاگنے پر مجبور کر سکتی ہے یہ باتیں دونوں متضاد نظر آتی ہیں' محنت یا کام جب کسی واضح اختتام تک پہنچ جائے تو وہ آپ کو آرام اور نیند کے لئے تیار کرتا ہے مگر اگر آپ نے دن ڈپریشن میں گزارا ہے تو ہوسکتا ہے کہ آپ کو نیند نہ آئے۔ ڈاکٹر ہینس سیلی کہتے ہیں کہ شدید اسٹریس کی صورت میں پیدا ہونے والے ہارمون نیند کے خلاف جنگ کرتے ہیں اور اگر ان ہارمون کی زائد مقدار خون میں گردش کرتی رہے تو یہ انسان کو بیدار رکھتے ہیں ایسی حالت بے خوابی کے مرض کی صورت اختیار کر سکتی ہے۔ بلکہ انسان برعکس اگر آپ نے کسی کی خدمت کی ہے تو آپ کے جسم پر اس کے گہرے اثرات پڑتے ہیں اس کے لئے ضروری نہیں کہ آپ الگ سے وقت نکال کر ہی لوگوں کی خدمت کریں بلکہ یہ تو سوچ کے دھارے کو ذرا سا تبدیل کر لینے سے ہی ہوسکتا ہے۔ اگر کسی فرد کا تعلق تعلیم سے ہے تو وہ یہ سوچ سکتا ہے کہ میں جو کام بھی کر رہا ہوں یہ مخلوق کی خدمت اور معاشرے کو تعلیم سے آراستہ کرنے کے لئے ہے۔ کسی فرد کا تعلق کاروبار سے ہے تو خدمت خلق کی سوچ نہ صرف اس کے لئے طمانیت کا باعث بنے گی بلکہ یہ اس کے کاروبار کی خیر برکت کا ذریعہ بھی ہوگی ایک انسان کسی دوسرے انسان کو تکلیف میں مبتلا دیکھ کر خود بھی درد و غم کی ٹیس محسوس کرتا ہے یہ ایک فطری صورت حال ہے جب کسی کے دکھ درد میں کام آ کر بوجھ ہلکا کر کے انسان سکون محسوس کرتا ہے تو مندرجہ بالا بیان کردہ بے خوابی کی کیفیت کا شکار بھی نہیں ہوتا اس کی بڑی وجہ یہ ہے کہ ہمارے دماغ میں سکون آور

دماغی لہریں Brain Waves دور کرنے لگتی ہیں جس کے اثرات ہمارے جسم پر بھی پڑتے ہیں۔

ہمارے جسم کے آعصابی نظام میں سیمپتھیٹک Sympathetic اور پیرا سیمپتھیٹک Para- Sympathetc آعصاب ہوتے ہیں عام طور پر پیرا سیمپیتھک ہمارے اندرونی جسم آعضا کے افعال کو کنٹرول کرتے ہیں مثال کے طور دل کا دھڑکنا سانس کی آمدرفت خون کی حرکت وغیرہ کو پیرا سیمیتھیٹک آعصاب یہ کام سنبھال لیتے ہیں یہ آعصاب ایک کیمیاوی مادہ ایڈرینالین خارج کرتے ہیں جو کہ مختلف آعضا میں پہنچتا ہے ایڈرینالین کا مقصد جسم کو اسٹریس کے خلاف جنگ کے لئے تیار کرنا ہوتا ہے جسم میں اسٹریس کے مطابق ڈھلنے کی صلاحیت محدود ہوتی ہے اور جسم ناگیز طور تھکنا اور کمزور ہونا شروع ہوجاتا ہے کئی قسم کی بیماریاں اور تبدیلیاں رونما ہونا شروع ہوجاتی ہیں ڈاکٹر ہینس سیلی کی تحقیقات سے ثابت ہوتا ہے کہ اسٹریس خاص طور پر اگر طویل المیعاد اور شدید ہو تو جسم کے لئے بہت زیادہ نقصان دہ ہوتا ہے اس کے برعکس اگر ہم معمولات زندگی اس سوچ کے ساتھ گزارتے ہیں کہ ہمارے عمل سے مخلوق کو فائدہ پہنچے تو ہم پر کام کی اسٹریس سوار نہیں ہوتی اس کی مثال ایسی ہے کہ ایک دلچسپ کتاب پڑھتے ہوئے ہمیں گھنٹوں گزر جاتے ہیں اور نہ تھکن ہم پر غالب آتی ہے نہ وقت گزرنے کا احساس ہوتا ہے جب کہ ایسی کتاب جس میں ہماری دلچسپی کے عنوانات نہ ہوں ہمیں تھکا دینے کا باعث بنتی ہے اور خدمت خلق کی سوچ سے ہمارا ضمیر مطمئن اور ذہن پرسکون رہتا ہے جس کے ہماری صحت پر دورس اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

ہمارے تحفظ کی ضامن:

ہماری سوچ ہمارے آعصاب اور جسم پر کتنا اثر انداز ہوتی ہے اس کا اندازہ جیکبسن Jacobson کے تجربات سے ہوتا ہے جو عضویاتی نفسیات کا ماہر تھا اس نے ایک دلچسپ تجربہ کیا اس نے اپنے معمولوں سے یہ کہا کہ وہ فرض کریں کہ کوئی وزن اٹھا رہے ہیں یا ٹائر میں ہوا بھر رہے ہیں جب اس کے معمول نے یہ تصور قائم کیا تو اس نے حساس ترین برقی الات کے زریعے یہ دریافت کیا کہ معمولوں کے متعلقہ عضلات میں تغیر اور کھینچاؤ رونما

ہوا ہے اسی طرح کا ایک اور تجربہ بھی کیا گیا جس میں معمولوں سے کہا گیا کہ وہ دوستوں کے ساتھ گفتگو کی تمثال اپنے ذہن میں بنائیں تو اس نے معمولوں کی زبان اور ہونٹوں کے عضلات میں خفیف قسم کے تغیرات ریکارڈ کئے۔

اس طرح جھوٹ پکڑنے والی مشین **Lia Detecting Machine** کسی جھوٹ بولنے والے شخص کے اندر ہونے والی خفیف ترین تبدیلیوں کی مدد سے اس کے بیان کی صداقت کے متعلق فیصلہ کر دیتی ہے یعنی ہماری طرز فکر، سوچ اور نیت، جس کے متعلق ہم عموماً یہ سمجھتے ہیں کہ قطعی طور پہ غیر اثر پذیر ہیں اس لئے کہ یہ مادی نہیں ہیں ہمارے اپنے اوپر کتنا اثر انداز ہوتی ہیں اب آپ خود اندازہ لگا سکتے ہیں کہ ہم اپنے اندر اس یقین کو راسخ کرلیں کہ ہم نے خلق خدا کی خدمت کرنی ہے اور ہم اس راستے پر چل رہے ہیں تو ہمارے اوپر کس قدر مثبت اثرات واقع ہونگے ساتھ ہی ساتھ جب ہم کالے، گورے، مسلمان، عیسائی یعنی مذہب، نسل، رنگ وغیرہ کے اختلافات نظر انداز کر کے صرف انسان ہونے، خدا کی مخلوق ہونے کے ناطے دوسروں سے ملتے ہیں اور ان کے کام آتے ہیں تو ہمارے ذہن میں وسعت پیدا ہوتی ہے اور ذہنی وسعت کی بدولت ترقی کی مسدود راہیں کھلنے لگتی ہیں۔

خدمت خلق اور نباتات:

موجودہ سائنس نے ثابت کر دیا ہے کہ نباتات زندہ ہونے کے ساتھ ساتھ باشعور بھی ہیں وہ مکمل حواس رکھتے ہیں وہ ہماری محبت ونفرت کو پہچانتے ہیں اور اس سے متاثر ہوتے ہیں انتقال خیال کے علوم سے پودے پوری طرح واقف ہیں پودے دیکھتے ہیں، بولتے ہیں، سوچتے ہیں، یاد رکھتے ہیں اور ہمارے مخفی خیالات تک پڑھ لیتے ہیں پودے ہمارے طرح عمل اور دیگر ماحول سے کس قدر متاثر ہوتے ہیں اس پر کینڈا کے سائنس دانوں نے اوٹاوا یونیورسٹی میں تجربات کئے کہ اگر گندم کے بیجوں کو ۵۰۰۰ ہرٹز کی آواز سنائی جائے تو وہ بہت جلد اگتے ہیں پودوں پر موسیقی کے اثرات پر تجربات کئے گئے تو یہ حقیقت منکشف ہوئی کہ اونچی آواز والی موسیقی کے شور سے پودے منبع کی مخالف سمت جھک جاتے ہیں جب کہ نرم ولطیف موسیقی پودوں کو سرشاری اور مستی کی کیفیت پیدا کرتی ہے پودوں کے

ساتھ محبت' ان کے ساتھ تعاون اور شفقت یعنی خدمت کے جو اثرات پیدا ہوتے ہیں کرلین فوٹوگرافی کے تجربات سے یہ ثابت ہوگیا کہ محبت کا ہاتھ پھیرنے سے پودے خوش ہوتے ہیں اور ان کے اردگرد موجود روشن ہالہ کی طاقت بڑھ جاتی ہے پودوں کے لئے دل میں پیار ومحبت کے جذبات رکھنے والا فرد جب پودا لگاتا ہے اس کی آبیاری اور دیکھ بھال کرتا ہے تو پودوں کے بڑھنے وپھلنے پھولنے کی رفتار بڑھ جاتی ہے۔ کیلی فورنیا کے ایک نرسری کے مالک نے برسوں کی محبت کے تھور Cact کی ایک قسم پیدا کی جس پر کانٹے نہیں ہوتے۔ نرسری کے مالک نے پودوں سے مخاطب ہوکر انہیں تسلی دی کہ وہ پودے کی حفاظت کرے گا اس کی ہر طرح کی ضروریات کا خیال رکھے گا پودے کو اب کانٹے اگانے کی ضرورت نہیں۔ طویل عرصے تک وہ پودے کو یقین دلاتا رہا۔ وہ پودے سے محبت بھرے انداز میں بات کرتا تھا اس کی آبیاری اور صفائی وغیرہ کا خیال رکھتا تھا جب پودے کو یقین واطمینان ہوگیا تو بغیر کانٹوں والی نئی قسم پیدا ہوگئی۔

قازقستان یونیورسٹی کے سائنسدانوں نے جب دھاتوں کی تلاش کے لئے پودوں سے تعاون چاہا تو انہیں ہدایت کی کہ مٹی میں کوئی دھات موجود ہو تو وہ بجلی کی طرح جھٹکا دیں یہ تجربہ کامیاب رہا۔

ڈاکٹر ڈیوڈ کی ریسرچ:

ڈاکٹر ڈیوڈ کیر تھومین اپنی کتاب ''جہاں ڈاکٹر نہ ہوں'' میں لکھتے ہیں:

لوگوں کے گھر دوستانہ انداز میں جائیں، خاص طور پر ان لوگوں کے گھر جائیے جن کو خاص مسائل درپیش ہوں۔

لمبی عمر کے راز پر سائنس دانوں کی ریسرچ:

اس سمپوزیم میں سائنسدانوں نے فوراً تسلیم کرلیا کہ وہ اس حقیقت کی تہہ تک نہیں پہنچ پائے ہیں کہ ایسے لوگ جو کچھ نہ کچھ سماجی تعلق رکھتے ہیں ان کے مقابلے میں جو کسی سے کوئی تعلق نہیں رکھتے' کیوں لمبی عمر پاتے ہیں۔ تاہم اس حقیقت میں کارفرمائی وجوہ پر بات ہوئی۔ یہ کہا گیا کہ ہوسکتا ہے ایسے لوگ ایک دوسرے کو اچھی صحت کے اصول بتاتے

ہوں۔ یہ بھی ہوسکتا ہے کہ میل جول رکھنے والے لوگ کم اداسی محسوس کرتے ہوں یا سماجی تعلق ایسا محفوظ نظام مرتب کرتا ہو جو امراض کو دور رکھتا ہے۔

ڈاکٹر برک مین نے کہا کہ خواہ وجہ کچھ بھی ہو وہ یہ محسوس کرتی ہیں کہ محبت کرنا اور شفقت کا اظہار اتنا ہی اہم ہے جتنا محبوب ہونا اور شفقت پانا۔ اگر آپ کسی صدمے کی وجہ سے اپنی زندگی میں خلاء محسوس کرتے ہیں تو اس خلاء کو پر کرنے کا محض ایک ہی طریقہ ہے وہ یہ ہے کہ آپ اپنی زندگی دوسروں کے لیے وقف کر دیں۔ آپ جس کی طرف بھی دونوں ہاتھ پھیلائیں گے وہ فوراً آپ کے سینے سے آ لگے گا اور آپ کو ایک عجیب روحانی مسرت حاصل ہوگی۔ بغیر میل ملاپ کے انسان نہ کبھی کسی سے کچھ لے سکتا ہے اور نہ کسی کو کچھ دے سکتا ہے۔

دوسروں کی خدمت سے روح کو عجیب سا سکون ملتا ہے:

ایک تحقیق دان کہتے ہیں میں یہاں کوئی اخلاقی تعلیم نہیں دے رہا۔ مگر یہ بات بڑی باوثوق انداز میں کہوں گا۔ کہ دوسروں کی خدمت میں روح کو عجیب سا روحانی سکون ملتا ہے جو ان ہزاروں گولیوں سے بہتر ہے جو آپ کا ڈاکٹر آپ کو دل کے امراض کے لئے دیتا ہے۔

دوسروں کی مدد اور نیویارک ماربل کالجیٹ کی تحقیق:

بہت سے ڈاکٹر اپنے مریضوں کو یہ مشورہ دینے لگے ہیں کہ ایثار' دوسروں کی مدد' بہتر صحت کا ایک راز ہے۔ رضا کارانہ سرگرمیوں' سماجی خدمت اور دوسروں کے کام آنے سے آپ صرف ان کے لئے مددگار ثابت نہیں ہوتے' بلکہ اس سے آپ کی اپنی جسمانی' جذباتی اور اور ذہنی صحت پر بھی اچھا اثر پڑتا ہے۔

نیویارک کے ماربل کالجیٹ کی ایسوسی ایٹ منسٹر فلورنس رضا کاروں کے ساتھ کام کرتی ہیں۔ وہ کہا کرتی ہیں کہ دوسروں کے کام آنے سے آپ خود کو ہمدرد اور غمگسار محسوس کرتے ہیں۔ آپ خود سے کہتے ہیں "دیکھا! میں بہت کچھ کرسکتا ہوں۔ میں بے وقت بے معنی وجود نہیں ہوں۔ میری وجہ سے دوسروں کا بھلا ہوتا ہے"۔

لوگوں سے دوری اور بے نیازی ڈپریشن کا ایک اہم سبب ہے۔ لہٰذا دوسروں

کے ساتھ تعلقات بنانے' اوران کے کام آنے اوران کی مدد کرنے سے آپ کو اس روگ پر قابو پا سکتے ہیں۔

مصیبت زدہ کی مدد اور پروفیسر جون برانٹ کی تحقیق:

جب ہم اجنبیوں سے باتیں کرتے ہیں تو کیا ہوتا ہے؟ ایسے لوگوں سے جو مجسم مرثیہ ہوتے ہیں اور بس ذرا چھیڑیے تو غم اور بے اطمینانی کا راگ الاپنے لگتے ہیں ایسے لوگوں سے قطع نظر باتوں کی کیا اہمیت ہے؟ سیڑھیوں پر چڑھتے ہوئے' سائیکل پر سوار ہونے کی حالت میں کلبوں میں اور درسگاہوں میں باتیں زندگی کو خوش گوار بناتیں اور عمر کو دراز کرتی ہیں۔

جون برانٹ نفسیاتی علاج کے پروفیسر کہتے ہیں''ہر حال میں باتوں کا موقع نکال لینے والے شاید طویل ترین عمر پاتے ہیں''۔

برانٹ نر نے اجتماعی کیمپوں میں جنگی قیدیوں' سرطان اور قلبی امراض کے مریضوں کے وارڈوں اور بوڑھوں کے اداروں میں اس امر کا مطالعہ کیا ہے کہ آیا ایسی نشانیوں کا وجود ہے جن سے متعین کیا جا سکے کہ فلاں قسم کے انسان کے کتنے عرصے جینے کا امکان ہو سکتا ہے۔ اپنی تحقیقات کے دوران اس نے بعض حیرت انگیز امور دریافت کیے ہیں۔

سرطان کے مریضوں کو دو گروپوں میں بانٹ دیا گیا وہ لوگ جو طویل عرصے تک جیتے رہے اور وہ جو جلد مر گئے۔ اس میں بعض نمایا فرق تھے۔ اس مطالعہ میں ایک بات ابھر کر سامنے آئی کہ وہ لوگ جو دوسروں کی مصیبتوں کے غم میں شریک ہوتے رہے اوران کی تکالیف میں ہاتھ بٹاتے رہے زیادہ مدت تک زندہ رہے۔

دوسروں کی مدد اور ڈاکٹر نپولین ہل کی تحقیق:

ڈاکٹر نپولین کہتے ہیں کہ جو انسان دوسرے انسان کے ساتھ کوئی نیکی کرتا ہے اسے روحانی مسرت حاصل ہوتی ہے۔ جس انسان میں یہ جذبہ نہیں وہ دوسروں کے ساتھ بھلائی کر کے خوش نہیں ہوتا۔ ایسا شخص انسان کہلانے کے قابل نہیں' وہ حقیقی مسرت سے محروم رہتا ہے۔ اگر آپ دولت کی صحیح مسرت حاصل کرنا چاہتے ہیں تو اسے دوسروں کے کام آنے

دیجیے جو دولت، خواہ وہ کسی قسم کی ہو کسی دوسرے کے کام نہ آ سکے اس کی مثال اس خوبصورت پھول کی سی ہے جو جنگل میں کھلتا ہے اور مرجھا جاتا ہے۔ (مقالہ ڈاکٹر نپولین ہل)

ڈپریشن سے نجات کے لئے دوسروں کی مدد کیجیے:

تحقیق کے مطابق ایسے افراد جو روزانہ شعوری طور پر دوسروں کی مدد کرنے کی کوشش کرتے ہیں انہیں خوشی اطمینان پرسکون ذہن جیسی نعمتیں حاصل ہوتی ہیں اور وہ ڈپریشن کا شاذ و نادر ہی شکار ہوتے ہیں۔ لہذا جس قدر دوسروں کی مدد کر سکتے ہیں ضرور کیجیے۔

دوسروں کے چہرے پر مسکراہٹ بکھیر دو:

ڈاکٹر ایڈلرز ووے ہمیں یہ سکھاتا ہے۔ کہ ہم ہر روز ایک نہ ایک نیک کام کریں اور سب سے ایک نیک کام کیا ہے؟ اس کا پتہ ہمیں اسلام کے ہادی و رہنما پیغمبر خدا حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کے فرمان سے ملتا ہے۔ ''دوسروں چہروں پر مسکراہٹوں کے پھول بکھیر دو''۔

جب آپ یہ نیک کام کریں گے۔ تو آپ پر ایک ایسا حیران کن اثر ہوگا۔ کہ آپ دوسروں کو خوش رکھتے رکھتے اپنے آپ کو بھول جائیں گے۔ اور اس طرح اپنی پریشانیوں، خوف اور ڈر سے آزادی حاصل کریں گے۔

دوسروں کی تکلیفوں کو دور کیجیے اور لمبی عمر پایئے ڈاکٹر ٹیلر کی تحقیق

ڈاکٹر ٹیلر کا کہنا ہے کہ عوام اس خیال سے ضرور اتفاق کریں گے کہ دوست احباب کی صحبت و معاونت آدمی کی صحت کو بہتر بناتی ہے۔ تاہم جب ان سے کہا جاتا ہے کہ اس طرح ان کی عمر بھی طویل ہو سکتی ہے تو وہ اسے مذاق سمجھتے ہیں۔ ڈاکٹر سے پوچھا گیا کہ کیا وہ اس بات کی سفارش کرتے ہیں کہ آدمی صحت مند رہنے کے لئے زیادہ سے زیادہ دوست بنانے کی بھاگ دوڑ میں لگا رہے؟ انہوں نے جواب دیا کہ اس مقصد کے لئے بھاگ دوڑ کی نہیں صرف اپنا رویہ بدلنے کی ضرورت ہے۔ انسانوں میں دلچسپی لی جائے وسعت قلب اور وسعت نظر پیدا کی جائے، دوسروں کے جذبات کو سمجھا جائے، دوسروں کے دکھوں مین مصائب میں پر ہمدردی کا اظہار کیا جائے۔ اس طرح محسوس ہوگا کہ آپ دنیا میں تنہا اور بے

یار مددگار نہیں ہیں بلکہ آپ ایسے مخلص دوستوں اور ہمدردوں میں گھرے ہوئے ہیں جو ہر مصیبت میں آپ کے کام آئیں گے۔ اور یہی اطمینان اور حوصلہ آپ کی صحت کی بہتری اور عمر میں طوالت کا باعث بنے گا۔

دوسروں کی امداد کی خواہش اور ڈاکٹر نپولین ہل کے تجربات:

ڈاکٹر نپولین ہل اپنے تجربات کی روشنی میں کہتے ہیں کہ کوئی انسان کسی دوسرے انسان کے ساتھ بھلائی یا بہتری کرتا ہے۔ اس کو ایک روحانی مسرت حاصل ہوتی ہے جس انسان کے دل میں یہ جذبہ نہیں اور جو دوسروں کی مدد کر کے خوش نہیں ہوتا وہ انسان کہلانے کا مستحق نہیں۔ اور صحیح مسرت سے محروم ہے۔ اگر آپ دولت کی صحیح مسرت حاصل کرنا چاہتے ہیں تو اس کو دوسروں کے کام آنے دیجئے خواہ دولت کسی قسم کی ہو کسی دوسرے کے کام نہ آ سکے اس کی مثال اس خوبصورت پھول کی سی ہے جو جنگل میں کھلتا ہے اور مرجھا جاتا ہے۔

چونکہ قانون قدرت بھی یہی ہے بلکہ ہم یوں بھی کہہ سکتے ہیں یہی پہلا قانون قدرت ہے کہ کسی چیز کو کام میں نہ لانا اور کسی چیز کا متحرک نہ ہونا اس کو دھکیل کر تباہی اور موت کی طرف لے جاتا ہے اور یہ قانون قدرت ہمارے جسم کے ہر حصہ کو متاثر کرتا ہے اسی طرح ہماری مادی چیزوں پر بھی اثر انداز ہوتا ہے۔

دوسروں کی مدد کیجئے اور جسمانی عوارض اور خطرات سے بچیے:

ڈیل میتھیوس نامی محقق اپنے مقالے کے عوامل۔ دعا کی شفائی کے بارے میں لکھتے ہیں کہ ”جو لوگ اپنا معاشرتی کردار عمدگی سے ادا کرتے ہیں مثلاً لوگوں کی مدد کرنا“ کھانے پینے کی اشیاء فراہم کرنا اور لوگوں کی دیکھ بھال کرنا، وغیرہ کے برعکس جو لوگ محدود ہو کر زندگی گزارتے ہیں ان کو نفسیاتی اور جسمانی عوارض لاحق ہونے کے خطرات زیادہ ہوتے ہیں۔

موضوع نمبر ۳۷

کوئی بیماری لاعلاج نہیں اور جدید سائنسی تحقیقات

ہر مرض کا علاج ہے:

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ کی روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

ما انزل الله داء الاانزل له شفاء (بخاری شریف)

اللہ تعالیٰ نے جو بیماری بھی اتاری ہے اس کے لئے شفاء بھی اتاری ہے۔

حضرت جابر رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

لکل داء دواء فاذااصیب دواء الداء هو باذن الله (مسلم)

''ہر مرض کی دوا ہے جب وہ لگ جاتی ہے تو اللہ کے حکم سے صحت ہو جاتی ہے''۔

ذکوان ایک انصاری صحابی سے روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم ایک مریض کی جسے زخم تھا عیادت کے لئے تشریف لے گئے' آپ نے اس کے لوگوں سے فرمایا کہ فلاں قبیلہ کے طبیب کو بلاؤ تو اس نے آپ سے سوال کیا کہ کیا دوا سے بھی کوئی فائدہ ہوتا ہے آپ نے فرمایا:

سبحان الله وهل انزل الله من داء في الارض الاجعل له شفاء

''سبحان اللہ! اللہ نے زمین میں کوئی مرض نہیں اتارا مگر یہ کہ اس کے لئے شفا بھی رکھی ہے''۔

دواؤں کی تلاش و تحقیق:

ان احادیث میں دواؤں کی وسیع تاثیر اور زبردست افادیت کو تسلیم کیا گیا ہے اور مریض کو اطمینان دیا گیا ہے کہ اللہ تعالیٰ نے ہر بیماری کا علاج رکھا ہے اس لئے بیماری چھوٹی

ہو یا بڑی اس سے مایوس نہیں ہونا چاہیے بلکہ صحیح علاج کی کوشش کرنی چاہیے۔ اللہ تعالیٰ نے جس مرض کے لئے جو دوا رکھی ہے وہ اگر مل جائے تو اسی کے حکم سے مرض سے نجات مل جاتی ہے اور مریض صحت یاب ہو جائے گا۔ اس میں دواؤں کی تلاش و تحقیق اور نئی معلومات حاصل کرنے کی ترغیب دی گئی ہے جب اللہ تعالیٰ نے ہر مرض کا علاج رکھا ہے تو جن امراض کا علاج ہمیں نہیں معلوم ہے اس کی تلاش جاری رہنی چاہیے۔

امام ابن قیمؒ فرماتے ہیں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد لکل داء دواء (ہر بیماری کی دوا ہے) مریض اور طبیب دونوں کے لئے تقویت کا باعث ہے اس میں علاج کے تلاش کی ترغیب بھی ہے۔ اگر مریض کو یہ محسوس ہو کہ اس کا ہر مرض لا علاج نہیں ہے بلکہ اس کا علاج ممکن ہے تو اس کا دل امید سے بھر جائے گا اور مایوسی ختم ہوگی۔ اس سے وہ اپنے اندر نفسیاتی طور پر مرض پر غالب آنے والی توانائی محسوس کرے گا۔ اسی طرح طبیب کو جب معلوم ہوگا کہ ہر بیماری کی اللہ نے دوا رکھی ہے تو تلاش و جستجو اس کے لیے ممکن ہوگی۔

بڑھاپے اور موت کا کوئی علاج نہیں:

اس دنیا میں ہر ذی حیات مخلوق کو موت کا مزاہ چکھنا ہے اسی طرح بچپن اور جوانی کے بعد بڑھاپے کا مرحلہ لازماً آتا ہے اور قانون فطرت کے مطابق اس کی تکلیفیں بھی برداشت کرنی پڑتی ہیں۔ حدیث میں آتا ہے کہ بڑھاپے اور موت کو تو دوا کے زریعہ ٹالا نہیں جا سکتا ان کے علاوہ ہر بیماری کا علاج اللہ تعالیٰ نے رکھا ہے۔

حضرت اسامہ بن شریکؓ کہتے ہیں کچھ بدوؤں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم سے دریافت کیا "الا نتداویٰ" کیا ہم دوا علاج نہ کرائیں؟ آپ نے فرمایا:۔

نعم یا عباداللہ تداد وا فان اللہ لم یضع داء الا وضع لہ شفاءً او قال دواء الا داء واحداً فقالوا یا رسول اللہ وما ھوا؟ قال الھرم

"ہاں! اے اللہ کے بندوں! علاج کراؤ اس لئے کہ اللہ نے جو بیماری بھی پیدا کی ہے اس کے لئے شفا اور دوا بھی رکھی ہے (آپ نے شفا اور دوا کا لفظ استعمال فرمایا) سوائے ایک بیماری کے لوگوں

نے پوچھا اے اللہ کے رسول وہ کیا بیماری ہے؟ آپ نے فرمایا
بڑھاپا!''

یہ حدیث ریسرچ اور جستجو کے لئے نئے راستوں اور نئی تحقیقات کے لئے نشان راہ کا کام دے گی حضور نے ۱۴۰۰ سال پہلے فرمادیا اللہ نے ہر بیماری کی دوا اتاری ہے آج جدید میڈیکل نے تصدیق کردی ہر بیماری کا علاج ممکن ہے آج سے کئی سال پہلے جذام' سرطان' اور کوڑھ کے مرض کا علاج ممکن نہیں تھا لیکن اللہ کہہ رہا ہے میں تے ہر بیماری کی دوا اتاری ہے۔ جدید سائنس نے آج اس کی تصدیق سائنس کی ترقی کے ساتھ اگر کوئی نئی بیماری ایجاد ہوگئی تو آگے جاکر انشاء اللہ سائنس اس بیماری کی دوا بھی دریافت کرلے گی۔ ذیل میں ہم چند بیماریوں کے ممکن علاج ہر چند میڈیکل خبریں پیش کررہے ہیں۔

حدیث نبوی اور جدید تحقیق:

آنحضور صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ ہر بیماری جسم میں حرارت کی کمی سے ہوتی ہے (کنزالعمال) یعنی حرارت عزیزی جسم میں کم ہونے وجہ سے قوت مدافعت کم ہوجاتی ہے اور بیماری پھر آسانی ہوجاتی ہے۔ غرض **Immunity** موجودہ تصور اسلام چودہ سو برس پہلے پیش کرچکا ہے۔

جذام قابو میں آگیا:

دنیا کا ایک بھیانک مرض' جذام تقریباً ختم ہونے کو ہے صدیوں سے لاکھوں انسانوں کی معاشرتی زندگیاں تباہ کرنے والے اس مرض میں مبتلا افراد کی تعداد جدید دواؤں کے استعمال سے بڑی تیزی سے گھٹ رہی ہے۔ عالمی ادارہ صحت کے تازہ سروے کے مطابق اب اس کے مریضوں کی زیادہ تر تعداد دنیا کے دس ملکوں تک محدود ہوگئی ہے اگر یہ ملک توجہ وتسلسل سے ۱۹۸۵ء سے متعارف کرائی جانے والی دوائیں مریضوں کو استعمال کراتے رہیں تو انہیں بھی اس مرض سے مکمل نجات مل جائے گی تاہم ان ملکوں میں ان مریضوں کا تناسب دس ہزار میں ایک مریض رہ گیا ہے۔

سروے کے مطابق اب تک ۹ ملین مریضوں کو مکمل صحت حاصل ہوگئی ہے اور

اب دنیا میں اس کے ۸ لاکھ مریض درج ہیں جب کہ ۱۹۸۵ء میں ان کی تعداد ۵۰ لاکھ تھی۔ اس مرض کے لئے استعمال ہونے والی دوا میں اب محفوظ پیکٹوں میں آسانی سے مل جاتی ہیں۔ عالمی ادارہ صحت کو اندیشہ ہے کہ دنیا میں اب بھی جذام کے ۲۰ کالاکھ مریضوں کا کھوج نہیں لگایا جاسکا ہے۔ آئندہ دو تین برسوں میں ان کا کھوج اور علاج ضروری ہے۔ اس کے ۹۰ فیصد مریض افریقہ لاطینی امریکا اور ایشیا سے تعلق رکھتے ہیں۔

جذام کے موثر ٹیکے کی دریافت:

بھارت کے کینسر ریسرچ انسٹی ٹیوٹ کے محققین کے مطابق انہوں نے جذام کے بچاؤ اور علاج کا ایک نہایت ہی موثر ٹیکا ایجاد کرلیا ہے۔ یہ ٹیکا موجودہ دستیاب ٹیکے کے مقابلہ میں پانچ گناہ زیادہ موثر اور مفید ہے اور اب اسے بہت جلد فروخت کے لئے پیش کردیا جائے گا۔

یہ ٹیکا پانچ سال تک موثر رہتا ہے۔ جب کہ عالمی ادارہ صحت کی جانب سے استعمال ہونے والا ٹیکہ صرف ایک سال تک موثر رہتا ہے۔

انسٹی ٹیوٹ کے مطابق یہ ٹیکا سستا بھی ہے۔ اس کی کل لاگت دو امریکی سینٹ ہے جب کہ عالمی ادارہ صحت کے ٹیکے کی لاگت ایک ڈالر ساٹھ سینٹ ہے۔

بہرے انگریزوں کا سروے:

برطانیہ میں پانچ انگریزوں میں سے ایک بہرہ یا اونچا سننے کی شکایت میں مبتلا ہے۔ اس شکایت کا بروقت کھوج لگا کر ایسے افراد کو سماعت کا آلہ فراہم کرنے کے لئے بیس ہزار خاندانوں سے معلومات حاصل کی جائیں گی۔ تین سال تک جاری رہنے والے اس جائزہ پر سات لاکھ پونڈ خرچ ہوں گے۔ اس سلسلہ میں شریک خاندانوں کو ایک سوال نامہ بھیجا جائے گا اور ان سے مل کر بہرے پن کے اسباب اور شدت وغیرہ کے بارے میں تفصیلات یکجا کی جائیں گی اور اس کی روشنی میں اس شکایت کی ابتدائی علامات کی تشخیص کے بارے میں تفصیلات عام معالجین کو فراہم کی جائیں گی تا کہ وہ ان کی روشنی میں بروقت تشخیص کر کے اپنی مریضوں کی مدد کرسکیں۔ بہرہ پن کی وجہ سے متاثر شخص سب سے کٹ کر رہ

جاتا ہے اور لوگوں سے اس کا رابطہ برقرار نہیں رہتا۔ یقین ہے کہ اس سروے کے نتائج کی روشنی میں بہروں کی زندگی بہتر ہو جائے گی۔

سرطان کی جادو اثر گولیاں:

برطانوی سائنس دان ایسے جسم دافع تیار کرنے میں کامیاب ہو گئے ہیں جو سرطان کے خلیوں ہی کو نشانہ بنا کر مریض کو صحت سے قریب کر دیتے ہیں۔ برطانوی طبی رسالے لینسیٹ کے مطابق میجک بولٹ یا ''جادوئی گولیاں'' نامی یہ گولیاں دراصل چوہوں کے جسم سے الگ کیے جانے والے جسم دافع پر مشتمل ہے۔ شروع میں اس کے استعمال سے صحت یابی کی رفتار رک گئی کیونکہ مریض کا جسم بیرونی جسم کو پہچان کر اسے قبول کرنے سے انکار کر دیتا ہے۔ کیمبرج میں قائم تحقیقی ادارے کے سائنس دانوں نے اس کے ساتھ انسانی جسم کے جسم دافع بھی جمع کر لیے۔ اس طرح مریضوں کے جسم انہیں آسانی سے قبول کرنے لگے۔ اب تک جو تجربات ہوئے ہیں ان کے مطابق یہ دوا صرف سرطان سے متاثر خلیات کا صفایا کر دیتی ہے۔ سرطان کے دیگر علاجوں کی طرح اس سے دوسرے صحت مند خلیات کو کوئی نقصان نہیں پہنچتا۔ لیوکیمیا یعنی سرطان خون کا ایک ٦٧ سالہ مریض اور ایک بوڑھی مریضہ صحت یاب ہو کر ہسپتال سے اپنے گھر چلی گئی ہے۔ ان کے جسم میں اب سرطانی خلیات موجود نہیں ہیں۔ سائنس دانوں کے مطابق کیموتھراپی اور ایکسرے کے مقابلے میں اس دوا کے اثرات بہت اچھے ہیں۔

ملیریا کی شافی دوا ایجاد ہو گئی:

بگوٹا کی نیشنل یونیورسٹی کے پروفیسر ڈاکٹر میونیل ٹیپاروؤ نے ملیریا کی شافی اور زود اثر دوا ایجاد کر لی۔ ایس پی ٦٦ نامی ٹیکہ اپنی نوعیت کی واحد دوا ہے جسے ۴۵ ہزار افراد پر آزمایا جا چکا ہے۔ امریکہ اور امریکہ میں چالیس فیصد سے ساٹھ فیصد بالغ اور ۵ سے ۷۷ فیصد بچے اس ٹیکے سے صحت یاب ہوئے ہیں دوا کے موجد کا کہنا ہے کہ یہ ٹیکے آئندہ ۴ برس میں پوری دنیا میں دستیاب ہوں گے۔

موضوع نمبر ۳۸

لیداور ہڈی سے استنجااور جدید سائنسی تحقیقات

لیداور ہڈی سے استنجانہ کیاجائے:

حضور کے اس قول سے استنجا کے سلسلہ میں ایک پابندی بھی ہے۔جو بظاہر معمولی سی بات معلوم ہوتی ہے بڑی پر حکمت۔ حضور علیہ الصلوۃ والسلام نے فرمایا''فراغت کے بعد متعلقہ حصہ جسم کی صفائی ہڈی اور گوبر سے ہرگزنہیں کرنی چاہیے۔

حدیث کی دلیل پرایک واقعہ:

میرے ایک بزرگ نے ایک واقعہ سنایا ایک آزاد خیال نوتعلیم یافتہ مسلمان نوجوان نے جب مجھ سے جب یہ بات سنی تو بڑی تحقیر سے اس پرہنسی اڑائی۔اتفاق سے اس کے بعد کسی موقع پراس نے بعد رفع حاجت صفائی کے لئے ہڈی استعمال کرلی۔اس کے استعمال کرتے ہی پاخانہ کے مقام پراسے شدید سوزش شروع ہوگئی اور ورم ہوگیا۔بات یہ تھی کہ اس ہڈی میں چھوٹی سرخ چونٹیاں تھیں جوسخت زہریلی ہوتی ہیں اورجن پران کی نظر نہ پڑی۔انہوں نے اسے کاٹ کھایا جب اس کی تکلیف بڑھ گئی تو میرے پاس آیا۔غلطی کا اعتراف کیا'اظہارندامت کیااورساتھ ہی علاج دریافت کیا۔میں نے کہا جس محسن ہستی پرتم نے تمسخر کیا تھا۔اب اسی پر درود بھیجواور توبہ کرو۔چنانچہ اس کی تکلیف جاتی رہی۔''

ہڈی اور گوبر میں کئی قسم کے کیڑے اور جراثیم ہوتے ہیں۔اور خود غلیظ ہوتے ہوئے غلاظت کیسے دور کرسکتے ہیں۔

ہڈی کا استعمال اور جدید سائنسی تحقیق:

جدید ڈاکٹری ریسرچ کے مطابق لید (گوبر) میں ہزاروں جراثیم ہوتے ہیں

کیونکہ یہ خود جسم کے نکالا ہوا جراثیم پر مشتمل فالتو فضلہ ہوتا ہے اس کے استعمال سے کئی قسم کی بیماریاں لگ سکتی ہیں اگر اسے حاجت کے بعد استعمال کیا جائے۔

اسی طرح ہڈی کے بارے میں ریسرچ ہے جانوروں کی موت کے بعد ہڈی کو زمینی مٹی اور جراثیم کھا جاتے ہیں اور ہڈی کے اندر اپنا گھر بنا لیتے ہیں اور ہزاروں لاکھوں ہڈی کے ساتھ چمٹے رہتے ہیں۔ اگر حاجت کے بعد ہڈی استعمال کی جائے تو کئی قسم کے امراض پیدا ہو جاتے ہیں جن میں جلدی امراض ڈرماٹو فائٹوسس **Dermatophy Toses** کو خصوصی اہمیت حاصل ہے اور خاص طور پر کسی شخص کو حاجت کی جگہ کوئی زخم ہو اور ایسے میں ہڈی استعمال کی جائے تو ہڈی میں موجود کیڑے جسم زخم والی جگہ سے با آسانی داخل ہو جاتے ہیں جس سے کئی امراض جنم لیتے ہیں۔

موضوع نمبر ۳۹

ختنہ اور جدید سائنسی تحقیقات

ختنہ کی حکمت و مصلحت:

ختنے میں نہایت عظیم دینی حکمتیں اور صحت اور جسم کے فائدے ہیں جن کو علماء نے بیان کیا ہے اور اطباء نے ان پر روشنی ڈالی ہے ان حکمتوں اور فوائد میں سے ہم اور خاص خاص کا ہم ذکر کریں گے۔

ختنہ کی عظیم الشان دینی حکمتیں:

فطرت سلیمہ اساس اسلام کا شعار اور شریعت کا عنوان ہے۔

اس ملت حنیفیہ کی تکمیل ہے جسے اللہ تعالیٰ نے حضرت ابراہیم علیہ السلام کی زبانی جاری کیا یہ ملت حنیفیہ ہی وہ ملت ہے جس نے دلوں کو توحید ایمان میں ڈھالا اور یہی وہ ملت ہے جس نے بدن کو فطرت سلیمہ کی خصلتوں سے مزین اور آراستہ کیا جن میں ختنہ، مونچھوں کا موڈنا، ناخن کاٹنا اور بغل کے بالوں کا اکھاڑنا داخل ہے اللہ تعالیٰ ارشاد فرماتے ہیں:

ثم اوحینا الیک ان اتبع ملة ابراهیم حنیفا

''پھر ہم نے آپ کے پاس حکم بھیجا کہ چلیے دین ابراہیم پر جو ایک طرف کا تھا۔

صبغة الله امن احسن من الله صبغة و نحن له عابدون

(البقرہ ۱۳۸)

ہم نے قبول کرلیا رنگ اللہ کا، اور کس کا رنگ بہتر ہے اللہ کے رنگ سے اور ہم اس کی بندگی کرتے ہیں۔

ختنہ مسلمانوں کو دوسرے مذہب کے پیروکاروں اور متبعین سے ممتاز کر دیتا ہے۔

اس کے ذریعے اللہ کی عبودیت کا اقرار اور اسکے اوامر بجالانا اور اسکے حکم اور فیصلہ کے سامنے گردن جھکانا مستحق ہوتا ہے۔

حدیث شریف میں آتا ہے کہ سب سے پہلے ختنہ حضرت ابراہیم علیہ الصلوۃ والسلام نے اللہ کے حکم سے کی ہیں اپنی ختنہ جب کہ ان کی عمر اسی سال کی ہوگئی تھی اور ان کی کل عمر ہے ایک سو ساٹھ سال کی تو اسی عمر انہوں نے خود اپنی ختنہ کیں کیونکہ اللہ نے حکم دیا تھا۔

آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے بھی جب حضرت حسنؓ کی پیدائش جب ہوئی تو ساتویں دن ان کے ختنہ کرائیں یہ بڑی اچھی ہوتی ہے اس کے بڑے فائدے ہوتے ہیں اس لئے کہ جن کی ختنہ نہیں ہوتی ہیں جو غیر مختون ہوتے ہیں ان کو بعض بیماریاں لگ جاتی ہیں یہ ایک گندگی ہے جس کو دور کرنے کا حکم دیا گیا ہے۔

حدیث میں ہے:

عن ابی الملیح ابن اسامة ابیه ان رسول صلی اللہ علیہ وسلم الختان سنة للرجل مکرمة للنساء (رواہ احمد فی مسندہ البیهقی)

''نبی پاک صلی اللہ علیہ وسلم فرمایا کہ ختنہ مردوں کے لئے سنت اور عورتوں کے لئے توقیر ہے''۔

نبی پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے ایک شخص کو جو مسلمان ہوا' فرمایا کہ کفر کے بال منڈوا اور ختنہ کر۔ (رواہ ابوداؤد)

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم دنیا کے پہلے طبیب ہیں جنہوں نے دل کے دورہ کی نہ صرف تشخیص فرمائی بلکہ علاج بھی فرمایا انہوں آلات تناسل کے سرطان سے حفاظت کے لئے ختنہ جاری فرمایا۔

کیا ختنہ مفید اور ضروری ہے؟

یہ سوال ان معاشروں میں بہت عام ہے جن کی ہاں اس عمل جراحی کی کوئی مذہبی اہمیت نہیں ہے۔ مسلمانوں اور یہودیوں میں یہ سوال کوئی نہیں کرتا' کیونکہ وہ صدیوں سے اس مذہبی عمل کے پابند چلے آرہے ہیں۔

طبی اعتبار سے دیکھا جائے تو یہ جان کر بڑی حیرت ہوتی ہے کہ امریکہ میں ۸۵

فیصد نومولود بچوں کی ختنہ کردیے جاتے ہیں۔امریکی معاشرہ میں کسی کا غیر مختون ہونا حیرانی کا سبب بن جاتا ہے۔

کینڈا میں شرح ۴۰ فیصد اور برطانیہ میں محض ایک فیصد ہے اس لحاظ سے دنیا کے ۸۰ فیصد مرد غیر مختون ہیں۔

امریکا میں نومولود بچوں کی ختنہ کا سلسلہ ۱۸۷۰ء میں اس خیال سے شروع ہوا کہ اس طرح بچوں میں خود لذتی کی عادت نہیں پائے گی۔ختنہ کے حامیوں کے مطابق اس کے یہ فائدے ہیں:

اس کی وجہ سے مردانہ عضو کی صفائی آسان رہتی ہے۔

ختنہ کی وجہ سے گھونگٹ کی تنگی اور تکلیف کی شکایت لاحق نہیں ہوتی۔

ختنہ کی وجہ سے ایڈز کے ایچ آئی وی وائرس کی چھوت سے تحفظ حاصل رہتا ہے کیونکہ اسے گھونگٹ میں گھس کر پیر جمانے کا موقع نہیں ملتا۔

ختنہ کی وجہ سے نومولود اپنی زندگی کے ابتدائی کم از کم چھ ماہ تک پیشاب کی چھوت (انفیکشن) سے محفوظ رہتا ہے

اس عمل سے پہلے مقامی طور پر سن کرنے کی دوا کا استعمال مناسب ہے،لیکن امریکا میں ۴۵ فیصد معالجین بغیر سن کیے ختنہ کرتے ہیں۔

ختنہ اور سرطان اور میڈیکل تحقیق:

مردوں کی ختنہ عورتوں کو عنق الرحم کے سرطان سے محفوظ رکھتا ہے، سائنس اس نکتہ پر چار ہزار سال بعد پہنچی۔

یہودی بھی مسلمانوں کی طرح ختنہ کراتے ہیں اور مسلمانوں ہی طرح اس مذہبی رسم کی پابندی کرتے ہیں۔

''ڈاکٹر'آپ کو بتانا ہی پڑے گا مجھے سرطان ہے یا نہیں'' میں نے زور دے کر پوچھا معمل کی رپوٹوں سے کیا معلوم ہوتا ہے؟ مجھ کو لازماً بتایا جانا چاہیے۔چھتیس سالہ حسین وجمیل بیٹھ ہولڈر کرسی سرے پر بیٹھی ہوئی تھی۔وہ دو ہفتوں سے ڈاکٹر تاخیری حیلوں حوالوں سے جواب کوٹالتا رہا تاکہ وہ اس خبر کو سننے کے لیے مستعد ہو جائے۔

جب حقیقت اس پر کھول دی گئی تو گویا اس کا دل کچل گیا'' ''لیکن ڈاکٹر' تم مجھ کو مرنے نہیں دے سکتے۔ تمہیں مجھے موت سے ضرور بچانا ہوگا میرے لئے فی الوقت لورنا اور جین کو چھوڑنا ناممکن نہیں ہے' وہ ابھی پورے طور سے جوان نہیں ہوئے ہیں۔ ان کو پہلے سے زیادہ میری ضرورت ہے۔ پھر فل اور ڈک اور بل۔''

ہچکیاں لیتے ہوئے اس نے اپنا چہرہ تکیہ میں گاڑ دیا۔ ایسے موقع پر بہت سے ڈاکٹر یہ محسوس کرتے ہیں کہ بہتر ہوتا کہ روزی حاصل کرنے کے لئے ڈاکٹر بننے کے بجائے مٹی کھودنے کا پیشہ اختیار کرتے۔ ڈاکٹر ایسی صورت میں صرف یہی کہہ سکتا تھا کہ اس کو دودریا اور مسکن دوائیں دیتا رہتا' کیونکہ بیتھ کا سرطان اس قدر بڑھ گیا تھا کہ وہ زیادہ سے زیادہ چند ماہ زندہ رہ سکتی تھی۔

بیتھ عنق الرحم (رحم کی گردن) کے سرطان میں مبتلا تھی جس سال اس کی موت واقع ہوئی اس سال امریکہ کی سڑکوں سے اس خاص قسم کے سرطان کے مریضوں کے بہت سے جنازے گزرے' ان میں بہت سی درمیانی عمر کی عورتیں تھیں اور ۳۱ سے ۵۰ سال کی عمر کی عورتوں کی تعداد سب سے زیادہ تھی عنق الرحم کا سرطان عورتوں کو بہ کثرت ہوتا ہے۔ عورتوں کو جتنی قسم کا سرطان ہوتا ہے ان میں ان کا تناسب ۲۵ فیصد ہوتا ہے اور ان کی تمام اقسام کے سرطانوں سے اس کا تناسب ۸۰ فیصد ہوتا ہے۔ یہ اعداد شمار اتنے دہلانے والے نہ ہوتے' اگر انسان اس ہدایت پر عمل کرتا جو اللہ تعالی نے حضرت ابراہیم کو دی تھی۔ بہت سی عورتوں کی جان اس ہدایت پر عمل کرنے سے محفوظ رہتیں۔

ختنہ کے فائدے کے اعتراف کی تاریخ بہت دل چسپ ہے ۱۹۰۰ء کی ابتداء میں ڈاکٹر این۔ وائن برگ ماؤنٹ سینائی ہسپتال میں مریضوں کے رکارڈ کا مطالعہ کررہا تھا تو اس کے مشاہدہ میں یہ بات آئی کہ یہودی عورتیں اس عام سرطان سے نسبتاً محفوظ ہیں۔ یہ ایک عجیب دریافت تھی یہاں ایک گروپ تھا جو سرطان کی عفریت سے دوسرے عورتوں کے مقابلہ میں محفوظ تھا۔

اس دریافت کے بعد نیویارک کے بلیو ہسپتال میں ایک ڈاکٹر کپلان ان کے رفقاء نے رکارڈ کا مطالعہ کیا اور وہ یہودی عورتوں میں عنق الرحم کے سرطان میں بہت ہی کم مبتلا ہونے پر متعجب ہوئے۔ ۱۹۴۹ء میں میو کلینک کے ماہرین امراض نسوانی نے معلوم کیا

کہ عنقی سرطان کی ۵۶۸ مریضوں سے ایک بھی یہودن نہیں تھی۔ حالانکہ میو ہسپتال میں یہودی ۷ فیصد داخل تھے۔ تو قیاس یہ چاہتا ہے کہ ۵۶۸ میں سے ۷ فیصد یعنی تقریباً ۴۰ یہودی عورتوں کو رحم کے سرطان میں مبتلا ہونا چاہیے تھا' لیکن اس کے بجائے ایک یہودی عورت بھی اس موذی مرض کا شکار نہیں ہوئی ۱۹۵۴ء میں بہت وسیع مطالعہ کیا گیا جو ۱۴ تا ۸۶ عورتوں پر مشتمل تھا۔ اس مطالعے کا یہ نتیجہ برامد ہوا کہ عنق الرحم کا سرطان غیر یہودی عورتوں میں یہودی عورتوں سے ساڑھے اٹھ گناہ زیادہ ہوتا ہے۔

آخر کیا بات ہے کہ یہودی عورتوں کو عنق الرحم کا سرطان دوسری عورتوں کے مقابلہ میں اس قدر کم لاحق ہوتا ہے۔ اب میڈیکل ریسرچ کی کار پرواز اس بات پر سب کے سب متفق ہیں کہ نمایا فرق کی وجہ صرف یہی ہوسکتی ہو کہ یہودی مرد مختون ہوتے ہیں یعنی بچپن ہی میں یہودی لڑکوں کا ختنہ کرادیا جاتا ہے۔ یہ حکم خداوند عالم نے حضرت ابراہیم کو چار ہزار سال پہلے دیا تھا۔

حالیہ کئی تحقیق سے اس امر کی تصدیق ہوچکی ہے کہ رحم کے سرطان کا نسل' غذا یا علاقائی حالات اور ماحول سے کوئی تعلق نہیں ہے' بلکہ صرف مردوں کے ختنہ سے ہے۔ دوسری اطمینان بخش تحقیقات ہندوستان میں کی گئی اگرچہ لوگ ایک ہی نسل سے تعلق رکھتے تھے اور ایک ہی قسم کی غذا استعمال کرتے تھے اور ایک سی آب ہوا اور یکسا ماحول میں زندگی بسر کرتے تھے' لیکن دو مذہبی گروپوں میں تقسیم تھے۔ ایک گروہ اسلام کے ماننے والوں کا یعنی مسلمانوں کا ہے۔ یہ اس امر میں حضرت ابراہیم کا پیرو ہے' اس میں ختنہ کو ضروری اور لازمی سمجھا جاتا ہے ان میں عنق الرحم کا سرطان اس گروہ کے مقابلہ میں جن میں ختنہ کا رواج نہیں ہے بہت کم ہے۔

لمختون افراد ایڈز سے زیادہ محفوظ رہتے ہیں۔

مختون افراد کے لئے غیر مختون ایڈز کی چھوت کا دخل کم ہوتا ہے برٹش میڈیکل سینٹر میں ایک تحقیقی مقالہ شائع ہوا ہے جس میں بتایا گیا ہے کہ جس شخص کی ختنہ نہ ہوا ہو وہ اگر ایسی عورت سے جنسی اختلاط کرے جسے ایچ آئی وی ایڈز کی چھوت ہوچکی ہو تو اس مرد کے لئے ایچ آئی وی انفیکشن یعنی ایڈز کا خطرہ ان عورتوں کی بنسبت اٹھ گناہ ہو جاتا ہے جن کے ختنے ہوچکے ہیں۔

ملبورن یونیورسٹی میں ایڈز کے مرض کے ایک ماہر کا کہنا ہے کہ ایڈز سے بچاؤ کے لئے ختنے کے بارے میں سنجیدگی سے غور کرنا چاہیے۔اس ماہر کے خیال میں مرد کے عضو تناسل کے آگے کے سرے والی کھال کے اندرونی سطح میں ایسے خلیہ ہوتے ہیں جو ایڈز کے وائرس سے بہت زیادہ متاثر ہوتے ہیں لیکن مختون لوگ سنت ابراہیمی (ختنے) کی وجہ سے اس انفیکشن سے بڑی حد تک محفوظ رہتے ہیں۔تاہم ہم جنسی کے مرتکب مرد خواہ مختون بھی ہوں ایڈز کی چھوت سے محفوظ نہیں رہتے۔

ختنہ آدمی کو پاک رکھتا ہے۔

حدیث میں پاکی کے جن تقاضوں کا بیان ہوا ہے ان میں سب سے پہلے ختنہ کا ذکر ہے ختنہ کے ذریعے حشفہ یا آلہ تناسل کی سپاری پر پائی جانے والی کھال نکال دی جاتی ہے یہ غیر ضرور اور زائد کھال ہے۔اگر یہ نہ نکالی جائے تو پیشاب کے قطرے اس میں جمع رہتے ہیں اور بعد میں ان کے خارج ہونے سے جسم اور لباس ناپاک ہو جاتا ہے ختنہ سے آدمی اس ناپاکی سے محفوظ رہتا ہے۔دوسرا فائدہ یہ ہے کہ حشفہ پر گندگی جمع نہیں ہو پاتی اور وہ آسانی سے دھلتی رہتی ہے ورنہ اس کا ازالہ مشکل ہوتا ہے ختنہ جنسی تعلق کے لئے بھی مفید ہے۔

ختنہ اور ریموسز اور پیرا ریموسز کی بیماریاں:

غیر مسلموں میں ختنہ کرانے کا رواج نہیں مگر ہمارے مذہب میں مسلمانوں کو ختنہ کرانے کا حکم ہے۔میڈیکل سائنس نے ختنے کی اہمیت کو تسلیم کیا ہے۔ان ممالک میں جہاں ختنے نہیں کرائے جاتے ریموسز اور پیرا ریموسز جیسی بیماریاں پائی جاتی ہیں۔ان بیماریوں میں عضو کے اگلے حصہ کی فالتو جلد انفیکشن کی وجہ سے چھر جاتی ہے اس طرح پیشاب کا اخراج بند ہو جاتا ہے یوں مختلف قسموں کی پیشاب کی بیماریاں آدمی کو آن گھیرتی ہیں۔

ختنہ ایڈز کی ڈھال:

ایڈز کے سلسلے میں افریقہ سے یہ خوش آئند خبر ملی ہے کہ یوگنڈا کے زیر مطالعہ ۴۰۰ مرد ایڈز میں مبتلا خواتین سے قربت کے باجود ختنہ کی وجہ سے محفوظ پائے گئے۔اس کی وجہ یہ

بتائی جا رہی ہے کہ جن لوگوں پر یہ عمل جراحی نہیں ہوتا ان کے گوشت کی کھال میں ایڈز کا وائرس جا چھپتا ہے اور وہاں موجود خراش وغیرہ کے راستے خون میں داخل ہو جاتا ہے جب کہ ختنہ کرانے والوں میں خراش وزخم نہ ہونے کی وجہ سے اس وائرس کو داخل ہونے کا راستہ نہیں ملتا۔ یہی وجہ ہے کہ امریکہ میں چونکہ ختنہ کروانے کا رواج زیادہ ہے مزید یہ وائرس ایسی عورتوں سے یورپی مردوں کے مقابلہ میں اپنے جسم میں نسبتاً کم داخل کرتے ہیں۔ ہندوستان میں اس مرض کی شدت کی بھی یقیناً ایک اہم وجہ ختنہ نہ کرانا ہوسکتی ہے۔

مشہور تحقیق دان فلنجری کی تحقیق:

''فلنجری'' نے تحقیق کے دوران ختنہ کے اسباب پر روشنی ڈالتے ہوئے کہا کہ ختنہ کا اصلی مقصد غالب رائے کے مطابق مدت جماع کی درازی ہے کیونکہ انتہائی لذت تک رسائی جس قدر ختنہ کیے گئے آعضاء میں محسوس ہوتی ہے غیر مختون عضو میں اس کا ادراک کم ہوتا ہی...... الخ

لیکن یہ امر بھی باعث افسوس ہے کہ بعض ڈاکٹر متعصب معالجین (میڈیکل پروفیسرز) نے اس گندگی ذہنیت کے ساتھ اپنے طلباء کو تلقین کی ہے کہ ختنہ کرنا صحت کے لئے مضر ہے۔ حالانکہ ختنہ کے فوائد پر مشتمل دلائل ان کی نظروں کے سامنے موجود ہوتے ہیں۔

طبی رسالہ ''تمہارا معالج'' (شمارہ ۱۷۷، جلد ۱۵، صفحہ ۱۰۰۴) میں لکھا ہے کہ اعداد وشمار کا تناسب بتاتا ہے کہ رحم کا کینسر مسلمان عورتوں کی بہ نسبت غیر مسلم خواتین میں (جن کی یہاں ختنہ کا رواج نہیں ہے) کہیں زیادہ ہوتا ہے۔

ختنہ پر ڈاکٹر صبری القبانی کی تحقیق:

ان ڈاکٹر صبر القبانی کی کتاب ''ہماری جنسی زندگی'' میں کہا ہے۔

ختنہ کرانا صحت وصفائی کی نہایت اونچی تدبیر ہے۔ جس انسان کے ختنہ ہوئے ہوں وہ متعدد اور پیچیدہ امراض اور بیماریوں کے خطرات سے بچ جاتا ہے۔ ذیل میں اس کے چند فوائد ذکر کئے جاتے ہیں۔

۱.....قلفہ (عضو تناسل کی کھال) کاٹ کر علیحدہ کرنے لینے کے بعد روغنی اور چربی والے مواد سے حفاظت ہوتی ہے، جس سے خارش کا اندیشہ سوجن اور بدبو کا ڈر پیدا ہوتا ہے۔

۲.....زائد کھال کٹ جانے کے بعد استادگی کی حالت میں حشفہ (سپاری) کے سَن کا خطرہ نہیں رہ جاتا۔

۳.....ختنہ کیئے جانے کے بعد کینسر جیسے موذی مرض کا ڈر نہیں رہ جاتا۔ تحقیقات سے ظاہر ہوتا ہے کہ عضو تناسل کا کینسر ان قوموں میں کہیں زیادہ ہے جن میں ختنہ کا رواج نہیں ہے اور جن قوموں میں ختنہ کا شرعی اور مذہبی طور پر رواج ہے ان کے اندر یہ مرض کم پایا جاتا ہے۔

۴.....بچوں کی جلد ختنے کرانے کی صورت میں بستر پر بچوں کے پیشاب کا امکان بھی کم ہو جاتا ہے کیونکہ جن بچوں کی ختنہ نہ ہوا ہو ان کے قلفہ میں خارش کی وجہ سے بسا اوقات پیشاب خطا کر جاتا ہے۔

۵.....ختنہ کے بعد بد عادت (مشت زنی) وغیرہ سے بڑی حد تک بچاؤ ہو جاتا ہے۔ کیونکہ (قلفہ) زائد سپاری کی وجہ سے سپاری کے گرد تناسل آعصاب میں تحریک ہوتی ہے اور سن بلوغت کے قریب بچو کی عمر ہو جانے کے بعد کھجلی سی ہوتی ہے۔ ایک دو بار کھجلانے کے بعد اگر لذت مل گئی تو یہ ایک کھیل بن جاتا ہے اور جوانی غارت ہو جاتی ہے۔

۶.....ختنہ سے جنسی قوت پر بڑا اثر ہوتا ہے۔ چنانچہ بعض تعلیمی درسگاہوں کے جائزے سے اس کا ثبوت ملتا ہے کہ ختنہ کیئے گئے مردوں عورتوں کی مباشرت کی مدت دوسرے کے مقابلہ میں قدر دراز ہوتی ہے۔ نیز اس سے مرد کو زیادہ لذت ملتی ہے اور عورت بھی زیادہ تسلی پاتی اور خوش ہو جاتی ہے۔

ختنہ سے صفائی اور جراثیم کا بھگاؤ:

امریکہ میں اکثر والدین اپنے نو مولود بچوں کی ختنہ ضرور کراتے ہیں۔ عموماً اس کی وجہ بچوں کے امراض کے ماہرین کی تاکید ہوتی ہے۔ یہ ماہرین طبی اور صحیح نقطہ نگاہ سے

اس عمل کی تاکید کرتے ہیں۔

ختنے کے فوائد میں سب سے زیادہ اہمیت صفائی کی ہے۔اگلے سرے پر موجود زائد کھال میں سے سفید مادہ خارج ہوکر اس کے اندر جمع ہوتا رہتا ہے۔بعض اوقات اس مادہ بھری جگہ میں جراثیم بھی جاگزیں ہوجاتے ہیں اور اس میں سوزش پیدا کردیتے ہیں۔اگر یہ فاضل کھال کاٹ دی جائے اور بچے باشعور ہونے کے بعد خود اپنی مرضی سے یہ عمل کراتے ہیں'ان کے مطابق اس عمل سے پہلی اور بعد میں جنسی طور پر اسودگی حاصل کرنے میں بہت فرق ہوجاتا ہے'چنانچہ مغربی ممالک میں بڑی عمر کے افراد بھی خود اپنی ختنہ کرواتے ہیں'اگرچہ بڑی عمر میں یہ عمل زیادہ تکلیف دہ ہوجاتا ہے۔

بچہ کی ختنہ جتنی جلد کرائی جائے اتنا ہی اچھا ہوتا ہے۔لوگ عموماً پیدائش کے فوراً بعد یا ایک ہفتہ کے اندر اندر یہ عمل کرالیتے ہیں اس طرح بچے کو بھی کم تکلیف ہوتی ہے۔ بعض انگریز ماہرین کہتے ہیں کہ یہ عمل بالکل غیر ضروری ہے اس کا صفائی یا جنسی اسودگی سے کوئی تعلق نہیں۔لیکن تجربات سے ان کی یہ باتیں غلط ثابت ہوگئی ہیں۔

ختنہ کرنے سے انسان بہت سے امراض سے محفوظ رہتا ہے بعض اوقات یہ دیکھا گیا ہے کہ بچے کی ختنہ نہ کرنے کی وجہ سے بچے کی کھال کے اندرونی جانب پیشاب پسینے سے میل کچیل جم کر سوزش ہوجاتی ہے جس سے بچے کو پیشاب کرنے میں تکلیف محسوس ہوتی ہیں۔

ختنہ نہ کرنے سے جو میل اکٹھا ہوجایا کرتا ہے اس سے خارش اور خارش سے احتلام کی شکایت ہوجاتی ہے اور علاوہ ازیں ختنہ نہ کرنے والے لوگوں کو آلہ تناسل کے سرطان کی بیماری زیادہ تر ہوا کرتی ہے اور مرد سے بیوی کو بھی لگ سکتی ہے۔

مخالفین بھی مان گئے:

اب مخالفین بھی کہنے لگے ہیں کہ ایڈز سے بچنا ہے تو ختنے کرالو ایک خبر ملاحظہ ہو شگاگو میں واقع ایلی نوئیر یونیورسٹی کے اسکالر ڈاکٹر روبٹ بایلی نے طبی تحقیق کے دوران یہ انکشاف کیا ہے کہ ایڈز کا مرض ان ممالک میں زیادہ ہے جہاں لوگ ختنہ نہیں کراتے اور جہاں جہاں ختنہ کا رواج ہے وہاں ایڈز کے خطرات بہت کم ہیں۔ڈاکٹر روبرٹ نے ایشیا

اور افریقہ میں بڑھتی ہوئی ایڈز کی وبا کے پیش نظر مشورہ دیا کہ ہے کہ وہاں کے لوگوں کو ختنہ کرالینا چاہئے کیونکہ ختنہ ایڈز کی بیماری کا موثر انسداد ہے میں نے انٹرنیٹ پر ڈاکٹر روبرٹ بایلی سے رابطہ کر کے ان کی تجویز کو سراہتے ہوئے کہا ''ہمارے خیال میں یورپ کو بھی اس تجویز پر سنجیدگی سے غور کرنا چاہئے اور اس ظاہر طہارت کے عمل سے گزرنے کے ساتھ ساتھ باطنی طہارت کے لئے دامن اسلام سے وابستگی اختیار کر لینی چاہئے جو جسمانی اور روحانی امراض کا شافی علاج ہے''۔ (بشکریہ نور بصیرت اخبار عالم)

ختنہ اور مصری ڈاکٹر کی تحقیق

ایک دفعہ میں ایک مصری ڈاکٹر کی کوئی کتاب پڑھ رہا تھا اس میں پڑھا ختنہ کے فائد لکھے ہوئے تھے اس نے لکھا تھا کہ ختنہ کرنے والا پچاس فیصد کینسر کی بیماری سے محفوظ ہو جاتا ہے بشرط کہ وہ کوئی ایسا کام نہ کرے جو کینسر کا سبب ہو اور جو غیر مختون ہیں (ختنہ کرنے والے نہیں ہیں) وہ زیادہ تر کینسر کے اندر مبتلا ہوتے ہیں اس گندگی کی وجہ سے بتایئے کتنی اچھی چیز ہے آپ ﷺ نے ساتویں دن ختنے کرائیں اپنے نواسوں کی۔

موضوع نمبر ۴۰

میانہ روی اور جدید سائنسی تحقیقات

میانہ روی عمدہ صحت اور لمبی عمر کا سنہری اصول

دنیا کے سب سے بڑے حکیم نبی آخر الزماں نے خوش وخرم اور قابل رشک صحت حاصل کرنے کے لئے ایک سنہری اصول دنیا کے سامنے اپنی سنت مبارکہ سے جاری فرمایا۔ حضور نے ارشاد فرمایا ''خیر الامور اوسطھا'' (ترجمہ) ہر کام میں درمیانہ درجے پر قائم رہنا خیر یعنی بھلائی کا سرچشمہ ہے''۔

حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے کہ اتنا ہی عمل کرو جتنا کرسکنے کی تمہارے اندر طاقت ہو۔ اس لئے کہ اللہ نہیں اکتاتا یہاں تک کہ تم ہی اکتا جاؤ۔ (بخاری)

نبی علیہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا سیدھے سادے رہو میانہ روی اختیار کرو اور ہشاش رہو۔ (المشکوۃ)

ایک حکیم کا میانہ روی کی زندگی گزارنے والوں پر تجربہ:

انسان کی فطرت میں یہ بات داخل کردی گئی ہے کہ وہ خاموش نہ بیٹھے۔ آپ ہر وقت اس مٹی کے پتلے کو ادھیڑ بن کرتے دیکھیں گے۔ اگر یہ بھاگ دوڑ اگر اعتدال کے ساتھ اور درمیانے درجے کے اندر رہ کر جاری رکھی جائے تو مفید طلب نتیجہ حاصل ہونے کے ساتھ صحت بھی ترقی کرتی رہتی ہے۔ ایک طبیب صاحب کا کہنا ہے کہ میں ۵۵ سال سے مریضوں کے علاج معالجہ میں مصروف ہوں۔ میرے مطب میں ہر ہفتہ دو چار مریض ایسے آجاتے ہیں جو اپنی زندگی کے کئی گھنٹے پڑھنا اور سبق یاد کرنا دوسرے وقت میں دو تین گھنٹے سے زیادہ آسان اور دل نقش جمانے والا ثابت ہوتا ہے۔

درست طریقہ یہ تھا یہ طالب علم نبی کریم کی سنت مبارکہ پر عمل کر کے سورج چھپتے ہی کھانا کھالیتے تھوڑی سی چہل قدمی کر کے عشاء کی نماز پڑھ کر سو جاتے۔ رات کے دو تین بجے نور کا تڑکا اور دنیا والے غفلت کی نیند سوئے ہوئے ہیں۔ ان طالب علموں کو یکسوئی سے دو تین گھنٹے سبق یاد کرنا اور امتحان کی تیاری کرنی چاہئے تھی۔ پرانے حکیموں نے دنیا کو اس حقیقت سے آگاہ کیا کہ رات کو بارہ بجے کی ایک گھنٹہ نیند اس کے بعد کی دو گھنٹہ نیند کے برابر بدن کو تازگی اور صحت عطا کرتی ہے۔ علی الصبح تین چار بجے ایک دو نور کے تڑکے اس زندگی اور شفا بخش ہوا کو زیادہ سے زیادہ اپنے بدن میں ذخیرہ کر لینا چاہئے۔

رات کو دیر سے کھانا کھانے اور فوراً سو جانے کا نقصان ایک حکیم کی نظر میں

اب ذرا کھانے کی میز پر آجایئے۔ حکیموں کا متفقہ فیصلہ یہ ہے کہ جب ہم بستر پر سونے کے لئے جائیں تو غذا ہمارے معدہ سے ہضم ہو کر آنتوں کی طرف روانہ ہو جانی چاہئے۔ اسی فیصد معاشرہ رات کے وقت دیر سے کھانا کھاتا اور کھانا کھانے کے بعد فوراً بستر پر سونے کی تیاری کرنے لگتا ہے۔ اگر جلد کھانا کھانے کی عادت بنالی جائے تو نو دس بجے تک ہم آسانی سے بستر پر جا سکتے ہیں۔ سوتے وقت پیٹ کا بوجھ ہلکا ہو کر آنتوں کی طرف چلا جانے کا اس صورت میں نہ ہمیں ڈراؤنے خواب نظر آئیں گے نہ پیٹ کا بوجھ ہلکا کرنے کے لئے ادھر ادھر کروٹیں بدلنی پڑیں گی۔ ہمیں کھانا اس وقت کھانا چاہئے جب بھوک کھل کر لگے۔ نہ کہ ہم زبردستی منہ میں خوش مزہ اور خوب صورت غذا کے نوالے ٹھونسیں۔ فجر کی اذان کے وقت اٹھنا کثرت سے تازہ ہوا کا وافر ذخیرہ ہمیں مہیا کر دیتا ہے۔

حکیم جالینوس نے صدیوں پہلے دنیا کو بتادیا تھا کہ باد صبا خالص آکسیجن کا خزانہ ہے۔ یہی آکسیجن ہمارے گندے خون کو صاف کرتی ہے اور ہر حصے کو زندگی اور تازگی عطا کرتی ہے۔

سال سب امتحانات میں گزار دیتے ہیں۔ ہر ماہ ایسے پڑھنے والے لڑکے لڑکیاں سردرد، خرابی ہضم، سر چکرانا اور بدنی تکان سے تنگ حال علاج کے لئے آتے ہیں۔ حالات دریافت کرنے پر یہی بتایا جاتا ہے کہ رات کو آٹھ بجے سے ایک بجے تک گھر کے خاموش اور کم ہوادار کمرے میں بیٹھ کر چار پانچ متواتر کتابوں کی ورق گردانی اور فارمولے یاد کرنے

میں گزار دیئے۔اب امتحان تو سر پر آ گیا مگر نہ نیند آتی ہے نہ بھوک لگتی ہے۔ سر چکراتا ہے اور طبیعت مالش کرتی رہتی ہے۔ نیند اڑانے والی گولیاں کھا کر رنگ زرد اور مزاج چڑ چڑا ہو گیا ہے۔

جاپانیوں کی لمبی عمر کا راز:

جولائی کے اخبارات میں ایک جاپانی بڑی عمر والے ٹیگا چیوواز ومی کے حالات زندگی شائع ہوئے ہیں۔اس لمبی عمر والے جاپانی کی ایک سو پندرھویں سالگرہ منائی گئی ہے۔ اس شخص کی صحت اعلیٰ درجے کی بتائی جاتی ہے۔ ہر روز اس سے ملنے سیکڑوں افراد آتے رہتے ہیں۔لوگ اس شخص سے لمبی عمر کا راز دریافت کرتے رہتے ہیں۔اس کی پڑپوتی نے اخبار والوں کو بتایا کہ وہ معمول کے مطابق ہنسی خوشی اپنی زندگی بسر کر رہا ہے۔ نئے شادی شدہ جوڑوں نے جب سوالات کی بوچھاڑ کردی تو اس نے مدنی آقا کی حدیث مبارکہ کی تصدیق کردی۔اس نے صرف چار لفظوں کا سنہری جواب یہ دیا ''انتہا پسند بنو'' کیوں نہ رسول خدا کی پیاری سنت پر عمل کر کے ہم بھی لمبی اور خوشیوں سے بھرپور زندگی گزاریں۔

موضوع نمبر ۴۱

حاملہ عورت کے لئے کھجور کا استعمال اور جدید سائنسی تحقیق

کھجور حاملہ عورت کے لئے آئرن کیپسول:

سیدنا ابو ہرہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے میرے نزدیک حاملہ عورتوں کے لئے کھجور کے برابر کوئی شفا نہیں اور نہ ہی شہد کے برابر مریض کے لئے کوئی شے۔ کیونکہ سیدہ مریم کی ہاں جب حضرت عیسیٰ علیہ سلام پیدا ہوئے تو کھجور حضرت مریم علیہا السلام کی غذا تھی۔ اگر علم خداوندی میں اس سے اعلیٰ کوئی دوسری غذا ہوتی تو وہ ان کو ضرور کھانے کو ملتی (زینۃ المجالس)

جدید تحقیقات کے مطابق کھجور کا استعمال:

''فی فال وٹ'' کیپسول حاملہ خواتین کو دوران حمل فولاد کی کمی کو پورا کرنے کے لئے استعمال کرائے جاتے ہیں۔ برلن یونیورسٹی کے شعبہ فارما لوجی کے ڈاکٹروں نے کھجوروں کے استعمال پر طویل تحقیق کے بعد یہ نتیجہ اخذ کیا کہ اگر روزانہ حاملہ خواتبن کو کھجوریں استعمال کرائی جائے تو اس کا اثر حاملہ کے تمام آعضاء پر مثبت پڑتا ہے اور ساتھ ہی بچے کو تقویت پہنچتی ہے۔ جو خواتین کھجور کا استعال کریں گی ان کے حمل کی پیچیدگیاں ختم ہو جائیں گی اور وضع حمل کے خطرات کم ہو جائیں گے۔ (سائنس اوراوورلڈ)

کھجور چونکہ آئرن یعنی فولاد سے پر ہے اور حاملہ عورتوں میں فولاد کی ضرورت اور اہمیت بڑھ جاتی ہے اس لئے ان کو کھجور کا استعمال کرانا بہت ضروری ہے۔ وضع حمل کے وقت ماہرین کھجور کا استعمال ضرور بتاتے ہیں۔

ایک خاتون کا ڈلیوری کیس ہمیشہ مشکل اور پریشان کن ہوتا تھا' بہت علاج کرایا

لیکن افاقہ نہ ہوا' مشورہ دیا گیا کہ ان کو روزانہ ایک یا ایک سے زائد کھجوریں استعمال کرائیں اور بچے کی پیدائش تک استعمال کرائیں' جب ایسا کیا گیا تو مریضہ حیرت انگیز طور پر صحت یاب ہوگئیں۔ رحم کی کمزوری کی وجہ سے جن خواتین کو حمل نہیں ٹھہرتا ان کے لئے چھوہارا اور خشک کھجور بہت مفید ہے۔ سیلان رحم یعنی لیکوریا میں اکثر عورتیں اس کو استعمال کریں تو تمام رحمی امراض رفع ہو جاتے ہیں۔ کمزوری سے ہونے والی کمر درد میں بھی چھوہارا بہت فائدہ بخشتا ہے۔ اس سے پتہ چلتا ہے کہ کھجور غیر معمولی غذائی اور دوائی اہمیت کا حامل پھل ہے۔

کھجور زچہ و بچہ کے لئے نعمت:

وضع حمل کے وقت دردزہ کی تکلیف میں پانچ یا سات دانے کھجور کھلانے سے بچہ کی پیدائش میں آسانی ہو جاتی ہے۔ ابونعیم نے کتاب طب میں لکھا ہے کہ حضور کا ارشاد گرامی ہے میرے نزدیک مخصوص ایام کی شدت اور درد کے لئے (درطب) پکی کھجور سے بہتر کوئی چیز نہیں۔

مجموعی طور پر کھجور کے جسم پر اثرات:

کھجور درحقیقت پھلوں کی ملکہ ہے اور انمول غذا ہے۔ اس کے تمام اجزا جسم کی ترکیب میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ سو گرام کھجور سے تقریباً تین سو پچاس حرارے توانائی حاصل ہوتی ہے۔ تحقیق سے یہ معلوم ہوا کہ کھجور جسم میں حرارت و توانائی پیدا کرنے کے لئے قدرت کا لاجواب تحفہ ہے اس کے میاتی اجزاء جسم کو سڈول اور توانا بناتے ہیں' چنانچہ اس کے استعمال سے وزن بڑھتا ہے اور جسم فربا ہوتا ہے۔ سخت کمزوری اور نقاہت میں کھجور میں موجود شکر جسمانی ضرورت کو پورا کرتی ہے اور تقویت پہنچاتی ہے۔ کھجور کے معدنی نمکیات جسم کے رقیق مادوں کے دباؤ کو درست رکھنے میں معاون ہوتے ہیں اور رطوبت کی آمد رفت میں مددگار پائے گئے ہیں۔ حیاتین A اور ورقرنیہ کے خشک اور زخمی ہو جانے کے لئے مفید ہے ان سے بصارت کو تقویت پہنچتی ہے۔

۱۰۰ گرام کھجور میں پائے جانے والی غذائی اجزاء پر تحقیق

غذائی اجزاء	مقدار	غذائی اجزاء	مقدار
حرارے	۳۱۹	کیلشیم	۱۵ ملی گرام
لحمیات	۳،۹ گرام	فاسفورس	۳۰ ملی گرام
چکنائی	۰،۸ گرام	لوہا	۳،۱ ملی گرام
نشاستہ دار اجزا	۳۸،۲ گرام	تھائیامین	۰،۰۷ ملی گرام
ریشہ	۷،۱ گرام	ربوفلیوین	۰،۰۵ ملیگرام
راکھ	۱،۱ گرام	نایاسین	۰،۶ ملی گرام
وٹامن سی	۶ ملی گرام		

کھجور کھانے والی ماؤں کے یہاں صحت مند بچے جنم لیتے ہیں:

دوران حمل ماں کو کھجور کھلانے کے مثبت نتائج سامنے آتے ہیں اور کھجور کھانے والی ماں کی ہاں صحت منداور زیادہ وزن کے بچے جنم لیتے ہیں۔ یہ بات حال ہی میں بقائی میڈیکل یونیورسٹی کی ڈاکٹر شریں اعجاز گھارو میں صحافیوں کو بتائی انہوں نے بتایا کہ اسی ماؤں کو کھجور کھلانے کا تجربہ کیا گیا ہے جس کے مثبت نتائج سامنے آئے ہیں بقائی میڈیکل کی ٹیم روزانہ انہیں گھر گھر جا کرے کھجوریں کھلاتی ہے انہوں نے بتایا کہ اس تجربے کو کھجور پروجیکٹ کا نام دیا گیا ہے اور ہم ایک ماہ ۳۵ کلو کھجوریں گھر گھر جا کران خواتین کو کھلا رہے ہیں جن کی ہاں پہلے بچہ کی پیدائش ہو چکی ہے اور وہ پھر امید سے ہیں، فی الحال یہ تجربہ نئی ماں بننے والی خواتین پر نہیں کیا جارہا ہے، انہوں نے کہا کہ دوران حمل کھجور کھانے والی خواتین کی یہاں جس بچے کی پیدائش ہوتی ہے وہ وزن کے لحاظ سے پہلے بچے سے ۰،۸ کے جی زیادہ ہے، انہوں نے کہا تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ کھجور کھانے والی ماں کا بچہ ۴۰ سال کی عمر کو پہنچنے کے بعد فشار خون اور ذیابطیس سے محفوظ رہتا ہے اس کے علاوہ دیگر بیماریاں بھی اس پر اثر انداز نہیں ہوتیں انہوں نے بتایا کہ فی الحال کھجور پروجیکٹ گڈاپ کے علاقے میں جاری ہے بعد ازاں اس کا دائرہ وسیع کر دیا جائے گا۔

موضوع نمبر ۴۲

رحم دلی اور ہمدردی اور جدید سائنسی تحقیقات

رحم دلی اور ہمدردی کرنا سنت نبوی:

حضرت عبداللہ بن عمرؓ نبی کریم کا ارشاد نقل کرتے ہیں رحم کرنے والوں پر رحمان رحم کرتا ہے تم زمین والوں پر رحم کرو آسمان والا تم پر رحم کرے (بوداؤد)

حضرت نعمان بن بشیرؓ روایت کرتے ہیں کہ رسول ﷺ نے ارشاد فرمایا مسلمان قوم ایک دوسرے سے محبت کرے۔ ایک دوسرے پر رحم کرے اور ایک دوسرے پر شفقت و مہربانی کرنے میں ایک بدن کی طرح ہے جب اس کے بدن کا ایک عضو بھی بخار و بے خوابی میں اس کے شریک حال ہو جاتے ہیں۔ (مسلم)

آئے اب رحم دلی اور ہمدردی مغربی فلاسفر کی ریسرچ ملاحظہ فرمائیں۔

ڈاکٹر ڈیوڈ اور رحم دلی:

ڈاکٹر ڈیوڈ میڈیکل سائنس کی روشنی میں کہتے ہیں کہ ہر انسان کو چاہیئے کہ وہ رحم دلی اپنائے۔

رحم دلی اکثر دوا سے زیادہ کارگر ہوتی ہے۔

اپنی رحم دلی دکھانے سے ہچکچایئے مت۔

ڈاکٹر ڈیوڈ کہتے ہیں ایک دوستانہ جملہ' ایک مسکراہٹ' کندھے پر ہاتھ' یا ہمدردی کا کوئی ایک اظہار بعض مرتبہ آپ کے کام سے زیادہ مفید ہو سکتا ہے۔ دوسروں کو اپنے برابر کا سمجھیئے۔ جب آپ کو جلدی ہو یا آپ پریشان ہوں تب بھی دوسروں کے احسات اور ضرورتوں کو یاد رکھنے کی کوشش کیجیئے۔ اکثر اپنے آپ سے یہ سوال کرنا مفید ہوتا ہے کہ "اگر یہ شخص میرے گھرانے کا فرد ہوتا تو میں کیا کرتا"۔

ہمدردی اور رحم دلی پر شوپن ہار کی تحقیق:

شوپن ہار (۱۷۸۸ـ۱۸۶۰) جرمنی Schopen Haure انسان کا قوی ترین جذبہ زندہ رہنے کی خواہش ہے۔ یہی خواہش تمام جد جہد' کشمکش کا منبع ہے۔ ہر طرف خود غرضی کا دور دورہ ہے۔ اس لئے رحم اور ہمدردی کی ضرورت ہے۔ ہر انسان اپنے مفاد کو نظر انداز کرے اور دوسروں کے مسائل کو حل کرے۔

حسن سلوک پر نیوپلن ہل کے تجربات:

ڈاکٹر نیوپلن ہل اپنے تجربات کی روشنی میں کہتے ہیں کہ قوت فیصلہ کے بعد حسن سلوک کا نمبر آتا ہے۔ یہ جاذب نظر شخصیت کا ایک ضروری جز ہے۔ جہاں تک اس کے سستے ہونے کا سوال ہے میں آپ سے بھی دو قدم آگے ہوں' میرا خیال ہے یہ سستی ہونے پر بھی بڑی قیمتی اور بیش بہا چیز ہے۔ جس سے انسان جس قدر فائدہ چاہے اٹھا سکتا ہے۔ روزمرہ کے تعلقات میں ہم ذرا محتاط ہو جائیں اور حسن سلوک کو استعمال کریں تو یہ بڑے کام کی چیز ہے۔ شاید اس کا سستا پن ہی اس کی کمی کا باعث ہے' کیونکہ یہ ایک ایسی خصوصیت ہے جو بہت کم لوگوں میں پائی جاتی ہے۔

اگر ہم حسن سلوک کی تعریف کریں تو وہ یہ ہوگی کہ ایک ایسی عادت ہے جس سے لوگوں کے جذبات کی ہر حالت میں قدر کی جاتی ہے۔ یہ ایک ایسی عادت ہے جہاں دوسروں کی مدد کی جاتی ہے۔ یہ وہ عادت ہے جہاں ہر قسم کی خود غرضی اور لالچ کو روکنے کی کوشش کی جاتی ہے۔

موضوع نمبر ۴۳

مناسب وقت کی نیند کرنا اور جدید سائنسی تحقیقات

نیند اور صحت

اللہ تعالیٰ نے انسان کے لئے نیند بھی اہم اور نہایت مفید بنائی ہے۔ دن بھر کی دوڑ دھوپ، دھندوں اور جھمیلوں سے چور انسان کی خواہش ہوتی ہے کہ وہ کچھ آرام حاصل کرے تاکہ دوسرے دن تازہ دم ہو کر پھر زندگی کی تگ دوڑ میں لگ جائے۔ اور یہ خواہش صرف نیند سے ہی پوری ہو سکتی ہے۔ اس سے ساری تکان اور کوفت دور ہو جاتی ہے اور دن بھر کی کھوئی ہوئی قوتیں عود کر آتی ہیں۔

اگر چند دن نیند ترک کر دی جائے یا جبراً کسی کو سونے سے روک دیا جائے تو تھوڑے دنوں بعد یا تو وہ ہلاک ہو جائے گا یا اسے کوئی خطرناک مرض لاحق ہو جائے گا۔ بعض ممالک میں مجرموں سے اقبال جرم کرانے کی غرض سے کئی کئی دن مسلسل انہیں بیدار رکھنے کا حربہ کام میں لایا جاتا ہے۔

قرآن کریم میں متعدد بار نیند موجب راحت و آرام قرار دی گئی ہے۔ اور اس کو ترک کر دینا یا مناسب وقت سے کم کر دینا اسلام میں ہرگز پسندیدہ بات نہیں ہے۔

اگر ہم حضور ﷺ کی زندگی کو دیکھیں تو آپ عشاء کی نماز کے بعد سو جایا کرتے تھے اور صبح جلد اٹھتے اور دو پہر تھوڑی دیر قیلولہ فرماتے۔ احادیث میں بھی زیادہ سونے سے منع فرمایا ہے۔ غرض ہے کہ نیند نہ زیادہ کی جائے اور نہ ہی ضرورت سے کم ہی کی جائے۔

حصول علم یا جائز مصروفیات کے علاوہ یا کسی اور وجہ سے رات دیر تک جاگنے سے منع فرمایا۔ جلدی سو جاؤ تاکہ تھکے جسم کو آرام ملے اور دن میں خلیوں کی جو ٹوٹ پھوٹ ہوئی ہے وہ از سر نو تیار ہوں۔ علی الصباح نیند سے بیدار ہونے والوں کو گرد و غبار کثافتوں سے صاف فضا ہوا ملتی ہے جس میں آکسیجن بکثرت ہوتی ہے جو صحت کے لئے بے

حد ضروری ہے۔ رات دیر تک مطالعہ کرنا سخت ذہنی ناانصافی ہے۔ حضرت رسول صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا جلد سو جاؤ اور صبح جلد (نماز کے لئے) اٹھ جاؤ (سابقہ دور کے مسلمان نماز عشاء کے بعد سو جاتے تھے کہ شریعت کا بھی یہی حکم ہے اور نماز تہجد کے وقت اٹھ کر عبادت میں مشغول ہو جاتے تھے۔

نیند خداوند عالم کی طرف سے بہت بڑی نعمت ہے اور اس کی نشانیوں میں سے ایک ہے۔ موجودہ دور کی تحقیقات نے ثابت کر دیا کہ نیند درازی عمر کی ضامن ہے۔ چنانچہ متعدد جانوروں پر تجربات کئے گئے جس سے صرف مناسب نیند کی وجہ سے بوڑھے و کمزور جانور توانا ہو گئے اور اپنی عمر معمول سے زیادہ مدت تک زندہ رہے۔

آیئے اب نیند کے بارے میں ڈاکٹری تحقیقات و دستاویزات ملاحظہ فرمائیں۔

دماغی صحت کے لئے بھرپور نیند ضروری ہے:

نیند بھی ایک نعمت ہے۔ خدا نے دن کو کام کرنے کے لئے بنایا انسانی جسم میں ایسی مشینری جگہ جگہ قائم کر دی جسے چلنا پھرنا' اٹھنا بیٹھنا' سانس لینا' سانس بند کرنا' ہزاروں فٹ بلند پہاڑوں کی چوٹیوں کے اوپر چڑھ کر ڈیرا جمالینا' فٹ بلندی سے نیچے چھلانگ لگا دینا بالکل آسان نظر آتا ہے۔ دن بھر رزق کی تلاش میں مارے مارے پھرنا اور پیٹ پالنے کے لئے کسی کی خوشامد کرنا اور کسی کو ڈانٹ کر اپنا مطلب نکالنا دیکھنے میں معمولی باتیں ہیں مگر حقیقت میں صبر آزما اور مشکل' طبی نقطہ نگاہ سے نرمی سے بات کرنے کے لئے ہمیں اعصاب کو ڈھیلا اور سست کرنا پڑتا ہے۔ غصہ اور سخت کلامی کی حالت میں ہمارے دماغ کی رطوبت جلتی ہے اور کئی سینکڑے خلیے (سیلز) ٹوٹ کر ناکارہ ہو جاتے ہیں۔ کسی شخص کو ضرورت سے زیادہ رزق اور خوش حالی نصیب ہو جاتی ہے اور کسی کو سخت کوشش کے باوجود بھی پیٹ بھر کر کھانا نصیب نہیں ہوتا۔

قرآن حکیم میں دن کو معاش کے لفظ سے تعبیر کیا اور رات کو سبات کے پرسکون لفظ سے ظاہر کیا گیا ہے۔ کئی کئی گھنٹے ہمارے جسم کے چھوٹے بڑے انجن حرکت کرتے کرتے تھک جاتے ہیں۔ رات کا اندھیرا نہ ہوتا تو بدنی کارخانے چل چل کر جلد گھس کر ناکارہ ہو جاتے' رات اپنے ساتھ نیند لاتی ہے جو آدمی کو تازہ دم کر کے اگلے دن کی بھاگ دوڑ کے

قابل بنا دیتی ہے۔ مگر بہت سے لوگ ہیں نیند نہ آنے کی شکایت کرتے ہیں۔ کوئی کہتا ہے پہلے وقت نیند آنے کا نام ہی نہیں لیتی۔ کسی کو شکوہ ہے کہ بارہ بجے آنکھ کھل جاتی ہے اور پھر کروٹیں بدلتے صبح ہو جاتی ہے۔ کئی مرد عورتیں اس بات سے پریشان ہیں کہ ساری رات تو پھرتے پھراتے اور پریشانی میں گزر جاتی ہے اور جب نور کے تڑکے اذان کا وقت ہوتا ہے تو نیند سر پر سوار ہو جاتی ہے۔ کچھ بہن بھائی اس بات سے پریشان ہو جاتے ہیں کہ لگاتار گہری نیند نہیں آتی گھنٹہ دو گھنٹہ بعد آنکھ کھل جاتی ہے اور گھنٹہ بھر کے بعد پھر آنکھ لگ جاتی ہے۔

یہ حقیقت ہے کہ نیند میں آرام کرنے سے اعضاء کی ٹوٹ پھوٹ کافی حد تک رک جاتی ہی اور بدنی قوتوں میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ جسم کے تانے بانے میں ٹانکے لگانے لیے نیند ایک نعمت ہے۔ دل جسے بجا طور پر جسم کا بادشاہ کہنا مناسب ہے نیند کی حالت میں اپنی حرکت سست کر دیتا ہے خون کی نالیاں سکڑ جاتی ہیں اور بدن کے دور دراز حصوں میں خون کی گردش مدھم پڑ جاتی ہے۔ دماغی قوتیں خاص طور پر شعور اپنے افعال کو کم کر کے تازہ دم اور نئے جوش اور ولولے کے ساتھ رہنمائی کے لئے تیار ہو جاتا ہے۔ سخت محنت مشقت کرنے والوں کو زیادہ نیند کی ضرورت ہوتی ہے۔ نرم کام کرنے دفتر یا دوکان پر بیٹھنے والوں کو تھوڑی نیند درکار ہوتی ہے۔

چھوٹی عمر میں بدن کو انچوں اور فٹوں کے حساب سے بڑھنے کی ضرورت ہوتی ہے اس لیے دن رات کا تین چوتھائی حصہ نیند میں خرچ ہو جاتا ہے۔ جوں جوں بدن مضبوط اور سوچ بچار ہمارے دماغ میں جگہ پکڑتے جاتے ہیں نیند میں کمی آتی جاتی ہے۔ دماغ کو ہر وقت غور فکر میں مصروف رکھنے والے خشک مزاج اور زود رنج بن جاتے ہیں۔ اطباء کے تجربے کے مطابق چھوٹی عمر والوں کو بڑے کے مقابلے میں جوانوں کو بوڑھوں سے بڑھ کر اور عورتوں کو مردوں سے زیادہ وقت سونا صحت قائم رکھنے کے لئے ضروری اور لازمی ہے۔

لاکھوں انسان اچھی اور بھرپور نیند کو ترستے ہیں:

انتھونی کیلس، ایم ڈی، ماہر نوم (پنیسولونیا اسٹیٹ یونیورسٹی) کہتے ہیں کہ ۲۰ سے ۴۰ فیصد تک امریکہ کے باشندے نیند کی تکالیف میں مبتلا ہیں۔ اگر مستقل طور پر نہیں تو وقتاً فوقتاً ضرور اس مصیبت میں گرفتار ہوتے رہتے ہیں۔ لہذا نیند کا مسئلہ بہت وسیع ہے اور

لاکھوں کروڑں افراد اس کی لپیٹ میں ہیں۔

یہ بھی صحیح ہے کہ ہر وہ شخص جو خیال کرتا ہے کہ بے خوابی کی شکایت ہے دراصل بے خوابی کا شکار نہیں ہے۔ مثلاً عمر رسیدہ لوگوں کو نیند کی زیادہ ضرورت نہیں ہوتی' ان کے لئے ۵ سے ۶ گھنٹے تک رات کو سو لینا کافی ہوتا ہے۔ ایسے لوگوں کو اس بات پر پریشان ہونا کہ ان کو آٹھ گھنٹے نیند کیوں نہیں آتی خواہ مخواہ فکر مول لینا ہے۔

لیکن وہ تمام لوگ جو بجا طور پر نیند کی دشواری میں مبتلا ہیں ان کے لئے یہ جاننا اچھا ہے کہ نیند لانے کی گولیوں سے زیادہ موثر متبادل تدبیریں موجود ہیں۔ ترقی یافتہ استراحی تکنیکوں اور مثبت نیند کی طبعی ترکیب جن کو بیان کیا جا چکا ہے' کے علاوہ نیند کو اکسانے کے لئے اور بھی قدرتی طریقے ہیں۔

اگر نیند نہ آتی ہو تو خواب آور گولیاں نہ کھائیں۔

ہم آپ کو ان گولیوں کے بد اثرات بتانے لگیں تو آپ کہہ اٹھیں گے مجھے عمر کی ساری راتیں جاگنا منظور ہے' خواب آور گولیاں نہیں کھاؤں گا۔ ہمارے کلینک میں ایسے افراد بھی آئے ہیں جو ان گولیوں کے اتنے عادی ہو چکے ہیں کہ اب آٹھ گولیاں کھانے سے بھی انہیں نیند نہیں آتی۔ ان گولیوں میں نشہ ہوتا ہے۔ مسلسل استعمال سے دماغ زیادہ سے زیادہ گولیاں مانگنے لگتا ہے۔ جس طرح سگریٹ نوشی کی ابتدا ایک سگریٹ سے کی جاتی ہے اور وہ وقت جلدی آ جاتا ہے کہ چار پیکٹ بھی روزانہ کافی نہیں ہوتے۔

خواب آور گولیوں کے عادی لوگ جسمانی قوت سے محروم ہو جاتے ہیں۔ دماغ بیدار ہونے سے گریز کرتا ہے اور آعصاب ٹوٹ پھوٹ جاتے ہیں۔ ان کی سوچیں اور سوچنے کا انداز بدل جاتا ہے۔

اگر آپ کو بے خوابی کی بیماری ہے تو اس کی کوئی نہ کوئی وجہ ضرور ہوگی۔ پریشانی سب سے بڑی وجہ ہوتی ہے۔ دماغ اور جسم سو جانا چاہتے ہیں لیکن ذہن سونے نہیں دیتا۔ یاد رکھیں دماغ اور ذہن دو مختلف چیزیں ہیں۔

نیند نہ آنے کی دوسری وجہ یہ ہوتی ہی کہ خیالات بھٹکتے رہتے ہیں۔ خیال سے خیال اور یاد سے یاد نکلتی چلی جاتی ہے اور آدمی جاگتا رہتا ہے۔ اگر آپ میں یہ عادت ہے تو

اس پر قابو پانے کی کوشش کریں۔

زائد کام اور دماغی کام کا بدل پوری نیند:

جن لوگوں کو غور فکر سے زیادہ کام لینا پڑتا ہے یا دماغی محنت زیادہ کرنی پڑتی ہے۔ وہ اگر اپنی صحت کا تحفظ اور اپنی زندگی کی بقا چاہتے ہیں تو ان پر لازم ہے کہ زیادہ دیر تک سوئیں' تا کہ دماغ اپنی زائل شدہ قوتوں کا بدل کو بھی حاصل کر سکے وقت کو ضروری نیند سے بچایا کائے گا۔

ایک طبیب لکھتا ہے

''جو شخص اپنے دماغ اور طبیعت کے تقاضے کو پس پشت ڈالکر آرام کی طرف توجہ نہیں کرتا' اور فطرت سے بغاوت کرتا ہے اور فطرت اپنے باغیوں کو کبھی معاف نہیں کرتی' معاف کرنا تو رہا درکنار وہ انہیں سزا دینے میں زراسی تاخیر کی بھی روادار نہیں۔ چنانچہ اسے زراسی غفلت کا بہت خمیازہ بھگتنا پڑتا ہے''۔

نیند کا بالوں پر اثر:

نیند بھی صحت کے لوازمات میں سے ایک ہے۔ دن بھر کی محنت مشقت کے بعد جسم کو آرام کی ضرورت ہوتی ہے۔ وہ لوگ جو دن کے وقت پوری محنت اور دیانت سے اپنے کام کو فرض سمجھ کر سرانجام دیتے ہیں۔ وہ ہی لوگ رات کو نیند کے مزے اڑاتے ہیں۔ اتنی میٹھی اور مزے کی نیند آتی ہے کہ کروٹ نہیں بدل جاتی۔ وہ لوگ جو نیند کی کمی کے شکار ہوتے ہیں۔ ان کی طبیعت میں وہ خوشی نہیں رہتی۔ دن بھر سر درد کے چکر میں پھنسے رہتے ہیں۔ رنگ زرد ہو جاتا ہے۔ آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے پڑ جاتے ہیں اور صحت کا معیار دن بدن گرنا شروع ہو جاتا ہے۔ اس صورت حال سے نمٹنے کے لئے مریض خواب آور گولیوں کا سہارا لیتا ہے جس سے مزید پریشانی بڑھ جاتی ہے اور طرح طرح کی تکلیفیں شروع ہو جاتی ہیں۔ نیند کی کمی کا خاص طور پر بالوں پر بہت زیادہ اثر ہوتا ہے۔ میرے طبی مشاہدہ میں یہ بات آئی ہے کہ جو لوگ نیند کی کمی کا شکار ہوتے ہیں۔ ان کے بال عمر سے پہلے سفید ہو گئے یا گرنے شروع ہو گئے۔ بالوں کی افزائش اور ان کے بڑھنے کا عمل رات کو

ہوتا ہے۔اس لئے کہ دن بھر سارے آعضاء کام کرتے ہیں اور ان کو ساتھ ساتھ خوراک ملتی ہے تاکہ وہ تھک نہ جائیں اور اپنا کام خوش اسلوبی سے سرانجام دیں۔بالوں کی باری رات کو آتی ہے۔رات کو بھی اگر نیند چین اور آرام سے نہ آئے اور ساری رات تارے گنتے گزر جائے تو بالوں کی تندرستی کیسے قائم رہ سکتی ہے۔وہ لوگ جو رات کو تھک ہار کر سوتے ہیں ان کے بال تندرست رہتے ہیں۔رات کو نیند آنے کا مطلب یہ ہے کہ سارے آعضاء بے قرار وبے چین ہیں اور دن کی طرح اپنی خوراک حاصل کررہے ہیں۔بے خوابی کے مریض آہستہ آہستہ نفسیاتی مریض ہوجاتے ہیں۔جو بالآخر وہم کی حد تک پہنچ جاتے ہیں۔حکماء قدیم کا کہنا ہے اور سائنس نے بھی اس بات کو تسلیم کرلیا ہے کہ:

''ایک رات کی نیند چوک جانے سے صحت کو بھی ضعف پہنچتا ہے وہ دو دن کے فاقہ سے زیادہ کمزوری کا باعث ہوتا ہے۔

نیند سے بغاوت کے نتائج:

لاکھوں کروڑوں انسان ناکافی نیند پر اپنی زندگی بسر کرتے ہیں۔نیند کی کمی کے پہلے تو معمولی نقصانات ظاہر ہوتے ہیں۔لیکن بالاخر انسان اپنی ساری توانائی کھو بیٹھتے ہیں۔

ایک شخص جو اپنی نیند کو دغا دیتا رہتا ہے ممکن ہے کہ ہسپتال میں بستر پر لیٹنے پر مجبور نہ ہو لیکن اس کے مزاج میں خشکی اور چڑچڑا پن پیدا ہوجانا لازمی ہے۔ہر آدمی کے لئے آٹھ نو گھنٹے سونا ضروری ہے۔جو شخص اس اصول کی خلاف ورزی کرے گا اسے جلد یا بہ دیر اس کا خمیازہ بھگتنا پڑے گا۔جن لوگوں کو رات کو زیادہ جاگنا پڑتا ہے انہیں اس کی کمی کو دن میں پورا کرلینا چاہیے۔

کم سونے کے بہت سے نقصانات ہیں۔ایک عام نقصان تھکن اور اضمحلال کا پیدا ہوجانا ہے۔نیند سے بے وفائی کرنے والا کافی' چائے' کولڈرنک یا تمباکو کے بغیر اپنا کام نہیں چلا سکتا۔ان مضرت چیزوں کے زیادہ رواج پائے جانے کا ایک سبب یہ بھی ہے جدید تہذیب نے انسان کی مصروفیات کو بہت بڑھا دیا ہے۔اسے سونے اور آرام کرنے کے لیے کافی وقت میسر نہیں آتا اور بے آرامی کی وجہ سے جو تکان پیدا ہوتی ہے اس کو ان محرکات سے رفع کرنے کی کوشش کی جاتی ہے اور جسم کے لیے ان کا مطالبہ برابر بڑھتا جاتا وران بد عادات کے بغیر انسان کا جینا دشوار ہوجاتا ہے۔ان چیزوں کے نقصانات کا وہ

لوگ پورا تجربہ رکھتے ہیں جن کی گردنوں میں ان بری عادات کا جوا پڑا ہوا ہے۔

کم سونے والوں سے آعضاء شکنی کی وجہ سے وقت کی پابندی نہیں ہوتی۔آعصاب پر ان کا کنٹرول بہت کم ہو جاتا ہے۔نیند کے خمار کی وجہ سے وہ کار چلاتے وقت پورے چوکنا نہیں رہ سکتے اور ان کے کم سونے کی وجہ سے ان کی اپنی زندگی کے ساتھ ساتھ دوسروں کی زندگی بھی دوچار رہتی ہے۔آنکھوں میں نیند بھری رہنے کی وجہ سے کسی چیز کو دیکھنے کے لئے انہیں آنکھوں پر بہت زور ڈالنا پڑتا ہے۔وہ اشیاء کی ضخامت اور شکل کو دیکھنے میں غلطی کرتا ہے۔اس کے آعصاب اور حواس کند ہو جاتے ہیں۔بصارت کے علاوہ قوت سامعہ' قوت شامہ' اور قوت ذائقہ پر بھی بے خوابی کا اثر پڑتا ہے اور ان قوا پر نیم خوابی کی سی کیفیت تاری رہتی ہے۔لمس' حرارت اور دباؤ کا احساس بھی کم ہو جاتا ہے۔

بدترین نقصان اور مزاج کا چڑچڑاپن ہو جانا ہے۔ایسا انسان اپنے بیوی بچوں کے ساتھ درشتی اور بدمزاجی کے ساتھ پیش آنے لگتا ہے۔اس کے ساتھ اس کے گھر والوں کی زندگی بھی تباہ ہو جاتی ہے۔دفتر میں اس کے افسر اور ماتحت اس کی بدمزاجی سے نالاں رہتے ہیں جن مسائل کو حل کرنے میں چستی اور ہمت کی ضرورت ہوتی ہے ان میں اسے کامیابی حاصل نہیں ہوتی اور صرف ایک کم سونے کی وجہ سے اس کی زندگی کا سارا نظام درہم برہم ہو جاتا ہے۔

نینداوراعصاب کی قوت کا اعادہ:

برقی بیٹری کی طرح اعصاب بھی بیٹری کو دوبارہ چارج کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔نیند کی حالت میں ہمارے خلیات تباہ شدہ ساخت کی تعمیر میں مصروف ہو جاتے ہیں۔نیند میں ہم گہرے اور تیز سانس لے کر بڑی مقدار میں آکسیجن جذب کرتے ہیں جس سے جسم کے سارے افعال کو مدد ملتی ہے اور جذب اور دفاع کے افعال پوری قوت کے ساتھ جاری رہتے ہیں۔غذا ہضم ہو کر باقاعدہ طور پر جسم میں تقسیم ہوتی رہتی ہے نیند ہم کو ضائع شدہ توانائی کا بدل ہی مہیا نہیں کرتی بلکہ آنے والے دن کے لیے بھی توانائی کا ذخیرہ جمع کر لیتی ہے۔

نیند کے اندر اعادہ قوت کی حیرت انگیز تاثیر موجود ہے۔اگر آپ کے بال گرتے جارہے ہیں مرطوبات معدی کی مقدار کم ہوتی جارہی ہے' بھوک نہیں لگتی اور ہر وقت تکان

اور اضمحلال محسوس ہوتا ہے تو اس کا فوری اور برقی علاج یہ ہے کہ آپ بڑی بڑی خوراکوں میں ''نیند'' کا استعمال کریں۔ درازی عمر کے لئے خوب سونے سے بہتر کوئی تدبیر نہیں ہے۔ بیماریوں میں بھرپور نیند سے بہتر کوئی ٹانک نہیں۔ اعصاب کو قوت دینے اور ان کی مرمت کرنے کے لئے نیند سے کارگر کوئی دوا نہیں ہوسکتی۔ جوانی کو برقرار رکھنے والی اگر کوئی چیز ہوسکتی ہی تو وہ نیند ہے۔ کم سونے والوں کو ہر روز دو مشکل کام کرنے پڑتے ہیں۔ رات کو سونے کے لیے لیٹنا اور صبح کو اٹھنا' تھکے ہوئے انسان کے لیے نیند کا آنا بھی اتنا ہی دشوار ہوتا ہے جتنا بستر کو چھوڑنا۔

نیند پر لندن کے مشہور چیرنگ کراس ہسپتال کی تحقیق

لندن کے مشہور چیرنگ کراس ہسپتال کے ایک ماہر بھی اس کی تصدیق کرتے ہیں۔ ان کے مطابق اس ہسپتال میں قلب واعصاب کے مریضوں کا اولین اور بنیادی علاج نیند ہے۔ انہیں پانچ روز تک بھرپور نیند سلانے کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ اس ہسپتال میں ماہرین انہیں اپنی نگرانی میں خوب سلاتے ہیں۔ اس سلسلے میں نیند لانے والے آلات اور دوائیں بھی استعمال کی جاتی ہیں۔

اسی ماہر کے مطابق اس قسم کے بیشتر مریضوں کو گھر ہی پر آرام کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے اور وہ اوٹ پیشنٹ' بیرونی مریض' کے طور پر ہسپتال سے رابطہ رکھتے ہیں اور ماہرین کے مشورہ کے مطابق علاج اور آرام کے پروگرام پر عمل کرتے ہیں' مکمل صحتیاب ہوجاتے ہیں۔

نیند کی کمی کے دماغ پر اثرات:

سارے جسم میں دماغ وہ عضو ہے جس کا نیند سے حقیقی تعلق ہے۔ دماغ کے اس حصہ کو جسے قشر دماغ Cerebrul cortx کہتے ہیں' نیند کی سب سے زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ نیند کی کمی سے سب سے پہلے یہی حصہ متاثر ہوتا ہے۔ دماغ کا یہ حصہ نیند اور بیداری دونوں حالتوں میں پیچیدہ افعال اور فیصلہ کرنے کے فرائض انجام دیتا رہتا ہے۔ نیند کی کمی سے اس حصے پر ناخوشگوار اثرات پڑتے ہیں جو خطرناک تو نہیں

ہوتے البتہ ان سے کارکردگی متاثر ہو سکتی ہے۔ کورٹیکس کے سامنے کا حصہ سب سے حساس اور نیند کی کمی میں سب سے پہلے متاثر ہوتا ہے۔ دماغ کا یہ حصہ ہدایات دینے، توجہ حاصل کرنے اور اسے منتشر ہونے سے روکنے، طرز عمل کے مختلف پہلوؤں کی منصوبہ بندی جس میں تقریر وغیرہ بھی شامل ہے۔ مختصر مدت کی قابل عمل یادداشت اور ایجاداتی اور لچک دار کا سوچ کا ذمے دار ہوتا ہے۔

گہری نینداور لائف ایکسٹینشن انسٹی ٹیوٹ کی تحقیق:

لائف ایکٹینشن انسٹیوٹ نے ایک عالمگیر جائزے کے مطابق پرانے حکیموں کے گہری نیند والے نظریات کی پرزور تائید کردی ہے۔ ادارے کے کارکنوں نے بڑی عمر والے ہزاروں افراد سے لمبی عمر کا راز معلوم کرنے کے لئے رابطہ قائم کیا۔ چنانچہ شراب پینے والے شراب سے پرہیز کرنے والے بیڑی، تمباکو اور سگریٹ استعمال کرنے والے ان نشہ آور عادتوں سے بچنے والے، سخت محنت مشقت کرنے والے اور آرام طلبی کی زندگی بسر کرنے والے ان تمام مرد عورتوں کی رائے معلوم کی گئی، تو یہ اصول زیر بحث آئے اور عمدہ صحت اور لمبی عمر والوں نے بیک زبان اس بات کا اقرار کیا کہ انہوں نے ہمیشہ ہر حال میں آٹھ گھنٹے یا اس سے زائد وقت نیند میں گزارنے کوشش کی ہے۔ دماغی کام اور بھاگ دوڑ کرنے والے لوگ دماغی تکان میں ایک دوسرے سے مختلف ہوتے ہیں۔ محنت، مشقت اور بدنی عضلات کو حرکت دینے والے لوگ جلد گہری نیند سو کر اپنے اندر تازگی پیدا کر لیتے ہیں۔ دماغی گتھیاں اور الجھنیں حل کرنے والے کافی وقت بستر پر کروٹیں بدلتے رہتے ہیں۔

زائد نیند کے نقصانات پر برطانوی وامریکی ڈاکٹروں کے تجربات:

عہد حاضر مصروف انسان کی شوریدہ سر زندگی نے اس کے لیے پرسکون نیند جیسی گراں مایہ نعمت خواب خیال بنادی ہے۔ بے خوابی یا گہری نیند سے محرومی ایک مرض کی شکل اختیار کرگئی ہے اس کے لیے لوگ مختلف دوائیں استعمال کرتے رہتے ہیں۔ عام خیال یہ ہے کہ روزانہ سات آٹھ گھنٹے نیند ضروری ہے لیکن حقیقت یہ ہے کہ بہت سے لوگ رات کو پانچ چھ گھنٹے سو کر بھی دن بھر خوب چاق و چوبند رہتے ہیں۔ ادھر ایسے لوگوں کی بھی کمی نہیں رات نو دس گھنٹے سو کر بھی دن بھر اونگتے رہتے ہیں۔ ہم میں سے زیادہ تر افراد اگر چاہیں تو باآسانی اپنی

عمومی مقدار سے زیادہ سو سکتے ہیں۔ نیند پر تحقیق کرنے والے بہت سے ماہرین خصوصاً امریکیوں کا کہنا ہے کہ زائد نیند صحت کے لیے ضروری ہے۔ لیکن برطانیہ کی لائف بورو یونیورسٹی میں نیند کا تحقیقی مرکز اس کے برعکس رائے رکھتا ہے۔ تجربات کی روشنی میں سینٹر کا کہنا ہے کہ زائد نیند کا تصور محض مبالغہ ہے۔ جس طرح ہم اپنی ضرورت سے زیادہ کھا سکتے ہیں اسی طرح سو بھی سکتے ہیں۔ زیادہ کھانے سے ہمارا نظام ہضم خراب ہوتا ہے تو زیادہ سونے سے بھی صحت متاثر ہوسکتی ہے۔ اس سے اندازہ ہوتا ہے کہ نیند کا تعلق عمومی صحت سے ہے۔ ایسے افراد کی تعداد خاصی ہے جو صرف تین چار گھنٹے سونے کے بعد بالکل تندرست و توانا رہتے ہیں۔

درحقیقت زیادہ نیند مضر صحت ہے تو انسان میں بہت زیادہ نقاہت کے احساسات پیدا کرتی ہے۔ اس کے برعکس رات کی نیند کم کر کے چار گھنٹوں میں لائی جائے تو موڈ میں فوراً تازگی کا احساس ہوتا ہے اور یہ ان لوگوں کے لیے بہت فائدہ مند ہوسکتی ہے جو کسی ذہنی دباؤ کا شکار ہوتے ہیں۔ گو آدمی اس وقت بظاہر خوابیدگی کی حالت میں ہوگا' اس کے باوجود نسبتاً زیادہ خوشی اور تازگی محسوس کرے گا۔ جوں ہی وہ اپنی نیند کے پرانے دورانیہ میں واپس جائے گا خوشی کے یہ اثرات غائب ہو جائیں گے۔

دیر تک سونے کے میڈیکل سائنسی نقصان:

معاملہ اسکول کالج کا ہو یا دفتر کا' بچے' بڑے' مرد و عورت سب اٹھ کر ناشتا کر کے سات آٹھ بجے گھر سے نکل جاتے ہیں' لیکن ہفتے کی آخری رات دیر تک جاگنے اور اگلے چھٹی والے روز دن چڑھے اٹھنے کا رواج عام ہوگیا ہے بلکہ فیشن بن گیا ہے۔

بعض لوگ تمام ہفتے پوری نیند نہیں سوتے اور ہفتہ وار تعطیل میں خوب سو کر ہفتے بھر کی نیند کی کسر پوری کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ یہ غلط عادت ہے۔ ڈیٹرائٹ ہنری فورڈ ہسپتال نیند سے متعلق تحقیقی مرکز کے ڈائرکٹر ٹموتھی روئیر کہتے ہیں کہ ''ہم سب میں ایک حیاتیاتی گھڑی ہوتی ہے جو یہ واضح کرتی ہے کہ ہمیں کب سونا جب جاگنا ہے۔ جب آپ روزانہ سات بجے اٹھتے ہیں' لیکن چھٹی والے دن دوپہر تک سوتے رہتے ہیں تو آپ اپنی حیاتیاتی گھڑی کو بگاڑ دیتے ہیں اور مزید تھکن ہو جاتی ہے۔''

جسم میں موجود کارٹیسول Cortisol ہارمون کا مستعدی سے بڑا گہرا تعلق

ہے۔صبح سات بجے اٹھنے والوں کے جسم میں صبح کے تین چار بجے کاریٹسول کا افراز یا تیاری کا عمل شروع ہو جاتا ہے اور دن گیارہ بجے یہ عروج پر ہوتا ہے۔ یہ وقت گزر جانے کے بعد بھی اگر آپ بستر پر پڑے رہتے ہیں تو آپ گویا کاریٹسول کے اثر کو دبا دیتے ہیں۔اس طرح دماغ پر برا اثر پڑتا ہے اور نتیجہ تھکن کی صورت میں نکلتا ہے۔

چنانچہ ہفتہ واری چھٹی میں حسب معمول جلدی اٹھیے دیر سے نہ اٹھیے۔ڈاکٹر روئیر کے مطابق اپنی حیاتیاتی گھڑی کو درست اور مستعد رکھنے کے لیے یہ ضروری ہے کہ چھٹی والے دن بھی اسی وقت جاگیں جب آپ کام پر جانے کے لیے جاگتے ہیں۔

اچھی نیند لانے کے لیئے ڈاکٹر میکسمین کی ہدایات:

ڈاکٹر میکسمین کہتے ہیں کہ رات کو اچھی نیند کے چند ضروری اور آسان گر یاد کرلیں اور ان پر عمل کریں۔

۱......سونے سے پہلے رات کا کھانا کھا لینا چاہیے۔خالی پیٹ ہرگز نہ سوئیں۔کھانے اور سونے کے درمیان کم از کم ایک گھنٹے کا وقفہ ضرور ہونا چاہیے۔

۲......رات کو ہمیشہ ہلکا پھلکا کھانا کھانا چاہیے۔ثقیل اور تیز مرچیں ہرگز نہ کھائیں۔

۳......کمرے میں تیز ہوا کا گزر نہ ہو۔درجہ حرارت آرام دہ یعنی کم نہ زیادہ۔

۴......روزمرہ کی ہلکی ورزش اور چہل قدمی صحت کے لیے فائدہ مند ہے رات کو سونے سے پہلے کچھ دیر کسی دلچسپ کتاب کا مطالعہ فائدہ مند ہوتا ہے۔

۵......اگر نیند نہ آ رہی ہو تو اس سے ہرگز ہرگز بے چین نہ ہوں بے چینی کی کوشش آپ پر الٹا اثر انداز ہوگی اس لیے آپ یہ سوچیں کہ آپ آرام کر رہے ہیں سردی میں نیم گرم اور گرمی میں سرد پانی سے اپنے منہ پر چھینٹے ماریں۔

۶......سونے سے قبل نیم گرم دودھ کا ایک گلاس پی لیں یا پھر پھلوں کا ہلکا جوس پی لینا چاہیے۔

۷......سونے سے قبل چند دعا کے کلمات ذہنی سکون بخشتے ہیں۔

۸......سونے اور جاگنے کا ایک وقت مقرر کریں۔

۹......نیند کی کوئی حد نہیں اس لیے کم سے کم سونے کی عادت ڈالیں۔اس کے لیے فوراً کوشش نہ کریں۔

موضوع نمبر ۴۴

ایکوپنکچر سے متعلق احادیث نبوی اور جدید سائنسی تحقیقات

عن سمرة رضی الله عنه ان رسول الله صلی الله علیه وسلم
قال خیر ماتدا ویتم به الحجم

''سمرہؓ بیان کرتے ہیں کہ حضور ﷺ نے فرمایا تمہارے علاجوں میں بہترین علاج پچھنے لگانا (ایکوپنکچر) ہے۔'' (المستدرک)

حضرت عبدالرحمن بن ابی نعیم روایت کرتے ہیں۔ حضرت ابو ہریرہؓ نے بیان کیا (اللہ ان سے راضی ہو) کہ مجھے ابوالقاسم حضرت محمد مصطفےٰ صلی اللہ علیہ وسلم نے خبر دی کہ انہیں جبرئیل علیہ السلام نے پیغام دیا ہے

''پچھنے لگانا (ایکوپنکچر) ان تمام معالجوں سے بہتر ہے جو لوگ کرتے ہیں''۔
(المستدرک)

حضور نے ایکوپنکچر کے لئے بہترین تاریخیں چاند کی ۱۷۔۱۹ اور ۲۱ بیان کی ہیں۔ بدھ کے دن ایکوپنکچر کو غیر مناسب قرار دیا ہے۔

حضور رسول کریم نے جنون، جذام، برص اور مرگی کا علاج (ایکوپنکچر) تجویز کیا ہے۔

اس طرح حضرت ابن عمرؓ سے روایت ہے کہ حضور نے فرمایا ''ایکوپنکچر سے عقل بڑھتی ہے اور قوت حافظہ میں اضافہ ہوتا ہے''۔

حضور ابن عباسؓ سے روایت ہے کہ حضور نے فرمایا کہ ''ایکوپنکچر لگانے سے نگاہ تیز ہوتی ہے اور پیٹھ ہلکی ہوتی ہے۔

(تمام احادیث مستدرک حاکم کے باب ''فی الطب'' سے نقل کی ہیں)

احادیث کی روشنی میں ایکوپنکچر پوائنٹس کہاں ہیں؟ یا کس جگہ لگانے چاہیے؟

عن انس رضی الله عنه کان رسول الله صلی الله علیه

وسلم یحتجم فی

الاخدعین والکاھل"

ترجمہ: حضور اکرم ﷺ دونوں کاندھوں میں اور کاندھوں کے درمیان

(گدی پر) ایکوپنکچر (سوئی لگواتے تھے" GB .1. DU

21. بخاری و مسلم ابوداؤد ترمذی ابن ماجہ وغیرہ)

انہ احتجم وھو محرم فی راسہ لصداع کان بہ۔

ترجمہ: حضور نے احرام کی حالت میں سردرد کے باعث اپنے سر میں

ایکوپنکچر (سوئی) لگواتے" Du 20 (بخاری، ابوداؤد سنن نسائی وغیرہ)

احتجم النبی صلی اللہ علیہ وسلم وھو محرم علی

ظھور القدم من وجعہ

ترجمہ حضرت نبی کریم نے درد کے باعث احرام کی حالت میں پشت

قدم میں پچھنے (ایکوپنکچر) لگوائے" (ابن خزیمہ ابن حبان)

حضور نے تکان کے سبب اپنی ران میں پچھنے لگوائے۔

(سنن ابوداؤد نسائی ابن ماجہ)

ان احادیث مبارکہ کی روشنی میں ایکوپنکچر کی اہمیت کا اندازہ لگایا جا سکتا ہے۔ اور یہ طریقہ علاج کس قدر بہتر اور شفا بخش ہے اس بات کا اندازہ حضور اکرم کے ارشادات مبارکہ سے لگایا جا سکتا ہے۔

ماہر ایکوپنکچر سٹ کا بھی اس پر اتفاق ہے۔ وہ کہتے ہیں ٹھوڑی کے نیچے ایکوپنکچر (سوئی) لگانے سے چہرے، گلے اور دانتوں کے درد کو آرام ہوتا ہے۔ سر اور ہتھیلیوں کو سکون ملتا ہے۔

ایڑی پر لگانے سے ران اور پنڈلیوں کے درد کو آرام ملتا ہے۔ اور خارش دور ہوتی ہے۔

سینے کے نیچے لگانے سے پھوڑے، پھنسی، دمل، خارش نقرش، بواسیر اور کند ذہنی کو افاقہ ہوتا ہے (صحت سب کے لئے)

موضوع نمبر ۴۵

مٹی کے برتن اور جدید سائنسی تحقیقات

حضور ﷺ نے مٹی کے برتن بھی استعمال فرمائے (معمولات نبوی)

کھانے پینے کے لئے بہترین برتن مٹی کے برتن ہیں جو ہر لحاظ سے معتدل اور شفابخش اثرات کے حامل ہیں۔

ہر برتن کا جب استعمال کیا جاتا ہے تو وہ اپنے اثرات انسانی جسم پر چھوڑتا ہے۔

دور جدید کی تحقیق کے مطابق مٹی میں جراثیم کو مارنے کے قدرتی اجزاء موجود ہیں اور یہ انسانی صحت کے لئے نفع بخش ہے۔

اس بارے میں چند تازہ تحقیقات ملاحظہ فرمائیں۔

مٹی کے گھڑے میں پانی کیوں ٹھنڈا رہتا ہے؟:

مٹی کے گھڑے میں مسام ہوتے ہیں اور انہیں مساموں کے زریعے پانی رستا ہے اور بخارات میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ بخارات بننے کے عمل کے دوران میں گھڑے کے پانی میں سے حرارت کو پرے دھکیل دیا جاتا ہے جس سے گھڑے کا پانی ٹھنڈا رہتا ہے۔

موجودہ دور میں مٹی کے برتنوں میں رنگوں کا استعمال اور اس کے نقصانات

بھارت میں مٹی کے برتن بنانے کا فن زمانہ قدیم سے چلا آ رہا ہے' لیکن حالیہ عرصے میں اس فن نے کچھ زیادہ مقبولیت حاصل کر لی ہے۔ اس بڑھتی ہوئی مقبولیت کی وجہ اس کا رنگا رنگ ہونا ہے' لیکن سائنس دانوں کا کہنا ہے کہ رنگین برتنوں کا استعمال روز مرہ کی زندگی میں نقصان دہ اور مضر صحت ہے' کیونکہ اس کو خوشنما بنانے میں اور اس کو ڈزائن دینے میں لیڈ یا سیسہ کا استعمال بہت زیادہ ہے۔ جو انسانی صحت کے لئے

مضر ہے۔ عام طور پر یہ برتن پانی رکھنے یا پانی اور دوسری اشیاء رکھنے میں بھی استعمال کیے جاتے تھے اور عموماً یہ قدرتی رنگ میں ہی بنائے جاتے تھے۔ اور اس وجہ سے اس میں رکھے جانے والا پانی ٹھنڈا اور فرحت بخش ہوتا تھا، لیکن سائنس کی اس ترقی کے دور میں مٹی کے برتن مختلف رنگوں اور ڈزائنوں میں ملتے ہیں اور زندگی میں استعمال کی جانے والی بہت سی چیزیں اس سے بنائی جا رہی ہیں۔

اس کو بنانے میں کیمیائی مادہ اور رنگ استعمال کیے جاتے ہیں اور اس میں سیسہ کی مقدار زیادہ ہوتی ہے اور سیسہ انسانی صحت کے لئے بہت مہلک ہوتا ہے تو اسے نکالا نہیں جا سکتا۔ کیونکہ سیسہ بہت ہی کم درجہ حرارت پر مٹی سے برتن بناتے وقت استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اس وجہ سے یہ برتن روزمرہ کی زندگی میں استعمال کیے جاتے ہیں تو سیسہ جسم میں داخل ہو جاتا ہے اور پھر وہیں رہتا ہے۔ آل انڈیا انسٹی ٹیوٹ آف میڈیکل سائنس کے ڈپارٹمنٹ آف فارموکالوجی کے ڈاکٹر آر پی سنگھ کا اس سلسلہ میں کہنا ہے کہ سیسہ جب ایک بار جسم میں داخل ہو جائے تو پھر وہیں جمع رہتا ہے اس کے مضر صحت نتائج فوراً ظاہر نہیں ہوتے بلکہ تقریباً پندرہ بیس سال بعد نمایا ہوتے ہیں، لیکن اس دوران وہ آپ کے جسم پر اثر انداز ہوتے رہتے ہیں اور زندگی میں جسم کے معیار پر اس کے کافی غیر مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں یہ جسم کے مختلف اعضاء میں پیوست ہو جاتا ہے جیسے دل وجگر اور گردے پھر یہ سیسہ ان اعضاء کو زہر آلود کرنے لگتا ہے، آہستہ آہستہ یہ عضو بیکار ہونے لگتا ہے۔ قارئین کو ان کے مضر صحت نتائج سے آگاہ رہنا بہت بے حد ضروری ہے۔

موضوع نمبر ۴۶

درختوں اور پودوں کا لگانا اور جدید سائنسی تحقیق

شجر کاری قرآن وحدیث کی روشنی میں:

پودے، درخت اور جنگلات کسی خطہ کو حسین اور دلکش بنانے کے لئے انتہائی ضروری ہیں۔ یہ وہاں کے باسیوں کو سامان رزق مہیا کرتے ہیں۔ ان کے خوش ذائقہ رس بھرے پھل انسان بطور خوراک استعمال کرتا ہے۔ درختوں کی لکڑی سے فرنیچر بنتا ہے اور تعمیر و آرائش میں اسے استعمال کیا جاتا ہے۔ درخت طوفانوں اور سیلابوں کو روکنے کے علاوہ زمینی کٹاؤ جیسے خطرناک عمل کے سد باب میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ عالم نباتات ضیائی تالیف Photosynthesis کے عمل کے دوران ہوا میں موجود کاربن ڈائی آکسائیڈ کو جذب کر کے آکسیجن گیس خارج کرنے کا ذریعہ ہے جسے عالم حیوانات اور انسان سانس لینے کے عمل میں استعمال کرتے ہیں۔ اسی لئے درختوں کو فطرت کے پھیپھڑے Lungs of nature کہا جاتا ہے کہ ان کے ذریعہ کاربن ڈائی آکسائیڈ اور آکسیجن کا توازن برقرار رکھا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ درخت مختلف قسم کی جنگلی حیات Wild Life کو مسکن Habitat مہیا کرتے ہیں۔ ان سے مختلف قسم کی ادویات بنائی جاتی ہیں اور متعدد کیمیائی مرکبات حاصل ہوتے ہیں۔ کاغذ بنانے کی صنعت کا انحصار عالم نباتات پر ہی ہے۔

حضور سرور کائنات علیہ السلام والصلوۃ کی سرتیح ہدایات احادیث میں مذکور ہے کہ مسلمان زراعت اور شجر کاری میں زیادہ سے زیادہ دلچسپی لیں تاکہ وہ خوراک میں خود کفالت کے علاوہ سفر وحضر میں درختوں سے زیادہ سے زیادہ مستفید ہوسکیں اور دیگر حیوانات کو بھی ان سے فائدہ پہنچ سکے۔ چنانچہ حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ:

ما من مسلم يغرس غرسا كان ما اكل منه له صدقة وما سرق منه له صدقة وما اكل السبع فهو له صدقة ولا يرزؤه الا كان له صدقة

جو مسلمان درخت لگائے اس میں سے کوئی کھائے تو لگانے والے صدقہ کا ثواب ملے گا اور جو چوری جائے گا' اس میں بھی صدقہ کا ثواب ملے گا اور جو درندے کھا جائیں اس میں بھی صدقے کا ثواب ملے گا اور جو پرندے کھا جائیں اس میں بھی صدقہ کا ثواب ملے گا اور نہیں کم کرے گا کوئی اس کو مگر صدقہ کا ثواب ہوگا۔ حضرت جابر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ ام مبشر انصاریہ کے پاس اس کے باغ میں تشریف لے گئے تو آپ ﷺ نے فرمایا "یہ کھجور کے درخت کس نے لگائے مسلمان یا کافر نے؟" اس نے کہا "مسلمان نے" آپ ﷺ نے فرمایا "جو مسلمان درخت لگائے یا کھیتی کرے پھر اس میں سے کوئی آدمی یا چارپایہ کوئی کھائے تو اس کو صدقہ کا ثواب ملے گا۔ (صحیح مسلم)

حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والتسلیم کو زراعت و باغبانی سے اس قدر دلچسپی تھی کہ آپ ﷺ باغ میں تشریف لے جایا کرتے تھے۔ اس کے علاوہ حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے کئی موقعوں پر باغوں کے پھل اور ان کے سایہ کو دیکھ کر اظہار مسرت فرمایا۔ درخت لگانے اور بستیوں کو آباد کرنے کی متعدد بار ترغیب دلائی...... مدینہ منورہ کے میووں اور فصلوں کے لئے برکت کی دعا فرمائی۔ جناب رسالت مآب ﷺ کے مذکورہ بالا خوبی کا اعتراف مسیلمہ کذاب کے ایک پیروکار نے یہ کہہ کر کیا کہ "محمد ﷺ تو اپنے پیروکاروں کے باغوں میں جاتے ہیں اور وہاں کے پھلوں' میووں اور کنوؤں کے لئے دعا کرتے ہیں۔ اس جھوٹے مدعی نبوت کے ایک دوسرے پیروکار نے مسیلمہ کذاب کو بتایا کہ محمد ﷺ نے تو اپنے پیروکار فلاں قبیلہ کی شورزدہ زمین کے لئے دعا فرمائی اور زمین کا شور ختم ہوگیا۔

حضور اقدس ﷺ نے پودے چرا کر اپنی زمین میں لگا لینے پر قطع ید کی حد جاری نہیں فرمائی۔ امام مالک علیہ الرحمہ نے مؤطا میں یہ روایت نقل فرمائی ہے کہ ایک غلام نے ایک شخص کے باغ میں سے کھجور کا پودا چرا کر اپنے مولیٰ کے باغ میں لا لگایا۔ پودا والا اپنا پودا ڈھونڈنے نکلا' اس نے (پودا) پالیا۔ رافع نے کہا کہ میں نے رسول اللہ ﷺ کو فرماتے سنا کہ پھل اور پودے کی چوری میں ہاتھ نہ کاٹا جائے گا۔ (موطا امام مالک)

ہوا کے صاف رکھنے کا ذریعہ سبزہ، درخت، پھول پتے وغیرہ ہیں۔ اور یہ اسے بڑا خوشگوار بنا دیتے ہیں۔ حضور ﷺ جو شخص اس ارادے سے کوئی پھلدار یا سایہ دار درخت لگاتا ہے اس کے پھلوں یا سائے سے انسان اور حیوان فائدہ اٹھائیں تو ااسے بہت بڑا ثواب ملتا ہے۔

بھلا ایک درخت لگانا قابل تعریف اور موجب اجر ہے تو باغات لگانا اور شجر کاری کو فروغ دینا کتنا بڑا ثواب اور خدمت خلق ہے۔

حضور صلی اللہ علیہ وسلم مساجد کے علاوہ باغات میں نماز پڑھنا پسند فرماتے تھے۔ یہی وجہ ہے مسلمانوں نے دنیا میں اقتدار حاصل کرتے ہی زراعت، شجر کاری اور باغ بانی میں گہری دلچسپی لے کر ان میں انقلاب پیدا کر دیا اور انہیں اعلیٰ علوم فنون کا رنگ دے کر بہت سے ایسے ممالک میں جہاں یہ بالکل ابتدائی مراحل میں تھے یا ان کا نام نشان نہ تھا مثلاً اسپین، ہندوستان، افریقہ کے ساحلی ممالک انہیں انتہائی فروغ دیا۔ اور ان کی زمین کا نقشہ بدل کر انہیں گلزار بنا دیا۔ دور حاضر کی زراعت اور باغبانی میں ترقی مسلمانوں کی مرہون منت ہے۔

اب زرعت اور شجر کاری درخت لگانے اس پر چند میڈیکل سائنسی تحقیقاتی ریسرچ ملاحظہ فرمائیں۔

صحت پر باغبانی کے خوشگوار اثرات:

لوگوں کا زیادہ تر وقت گھر اور دفتر میں بند ہوئے گزر جا تا ہے۔ سنٹرل ہیٹنگ اور ایر کنڈیشنگ کا رواج جس قدر بڑھ رہا ہے تو اسی قدر لوگ تازہ ہوا اور کھلے ماحول کو ترستے جا رہے ہیں۔ دیہات کی بات اور ہے، لیکن شہروں میں تو واقعی یہ نوبت آن پہنچی ہے کہ لوگ زیادہ وقت بند کمروں میں گزار دیتے ہیں۔ ٹیلیویژن اور کمپیوٹر نے ہمیں بالکل ہی قید کر دیا ہے اور ہم نے ایسا طرز زندگی اختیار کر لیا ہے جس کی وجہ سے ذہنی اور جسمانی دباؤ بڑھتا جا رہا ہے۔ اس دباؤ سے بچنے اور اپنی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے ہمیں کچھ نہ کچھ تو کرنا ہی ہوگا۔ آیئے یہ جائزہ لیتے ہیں کہ اس سلسلے میں ہمیں باغبانی سے کیا مدد مل سکتی ہے اور تفریح کے علاوہ صحت پر اس کے کیا مثبت اثرات مرتب ہو سکتے ہیں؟

باغ میں دیر تک کام کرنے کے بعد رات کو جو درد اور تھکن محسوس ہوتی ہے وہ اس بات کا ثبوت ہے کہ باغ بانی ایک محنت طلب ورزش ہے۔ ماہرین کے مطابق ایک گھنٹہ باغ بانی کر کے آپ اپنے جسم کے ۳۴۵ حرارے جلا سکتے ہیں۔

باغ بانی کا اثر جسم کے بیشتر اور عضلات پر پڑتا ہے۔ باڑھ کے کاٹنے چھاٹنے سے دوسرے عضلات پر اچھا اثر پڑتا ہے۔ اسی طرح مٹی کھودنے اور گھاس کاٹنے سے بازؤں اور کندھوں میں قوت پیدا ہوتی ہے اور پیٹ کے عضلات مضبوط ہوتے ہیں۔ کھدائی کرنے اور چیزوں کے اٹھانے کے لیے یا جگہ سے ہٹانے کے لیے جھکنے سے رانوں اور کولھوں کے عضلات پر اچھا اثر پڑتا ہے۔

ایک امریکی یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق باغ بانی ہڈیوں کی مضبوطی کے لئے بہت اچھی چیز ہے۔ کھدائی کرنے اور گھاس کاٹنے کی مشین چلانے سے ہڈیوں کی کثافت بڑھانے میں مدد ملتی ہے۔ سورج کی روشنی میں کام کرنے سے بالا بنفشی (الٹرا وائلٹ) شعاعیں ہمارے جسم میں حیاتین و (وٹامن ڈی) کی مقدار بڑھاتی ہیں یہ حیاتین جسم کو کیلشیم جذب کرنے میں مدد دیتا ہے جو صحت مند ہڈیوں کے لیے لازمی ہے۔

باغ بانی سے ہمارے جسم ہی کو فائدہ نہیں پہنچتا بلکہ ماہرین کی رائے ہے کہ پابندی سے باغ بانی کی جائے تو اس کے ہمارے ذہن پر اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں اور اس سے ذہنی دباؤ کم ہوتا ہے۔ ایک سائنس دان نے کہا کہ باغ بانی کے دوران ہمارا واسطہ قدرتی عوامل سے رہتا ہے اور ہم ایک ایسے قدرتی ماحول میں اپنے آپ کو پاتے ہیں جو ہمیں ذہنی دباؤ سے چھٹکارا پانے میں مدد دیتا ہے۔

آج کا دور بھاگ دوڑ اور ایک دوسرے سے آگے نکل جانے کی کوشش کا دور ہے۔ باغ بانی سے جب ہمیں جو قدرتی ماحول میسر آتا ہے وہ ہمیں بھاگ دوڑ کے بجائے ایک متوازن رفتار اختیار کرنے پر آمادہ کرتا ہے۔

مغربی ممالک میں کچھ لوگ باغ بانی کو ایک معالجہ کی حیثیت دینے لگے ہیں۔ ایک استاد خاتون نے بتایا کہ پڑھانے کے بعد جب وہ تھکی ہاری گھر لوٹتی ہیں تو باغ میں ذرا سی دیر کا کام ان کے تناؤ اور کھچاؤ کو دور کر دیتا ہے۔ اس طرح اکثر ذہنی اور جسمانی مریضوں کا علاج باغ بانی کے ذریعے کیا جا رہا ہے۔ ایک ماہر نے بتایا کہ انہوں نے خود

دیکھا کہ باغبانی کی وجہ سے مریض میں خود اعتمادی بڑھ گئی اور اس کی حالت بہتر ہوگئی۔

برٹش میڈیکل جرنل میں ابھی حال ہی میں ایک رپورٹ شائع ہوئی ہے جس میں بتایا گیا ہے کہ جن مریضوں کو اپریشن کے بعد درختوں، اور گھاس پودوں کا نظارہ کرنے کا موقع فراہم کیا جاتا ہے وہ نسبتاً جلد صحت یاب ہو جاتے ہیں۔

ایک معالج کا خیال ہے کہ سبزے یا ہریالی کا صحت پر بہت اچھا اثر ہوتا ہے اور ذہن کو اس سے سکون حاصل ہوتا ہے۔ یہ معالج ایک ایسے باغ کے لیے کوشاں ہے جس میں سبزہ ہو، خوشبودار پھول ہوں، شہید کی مکھیوں کی بھنبھناہٹ ہو اور جھرنوں کا خوش گوار شور ہو۔اس کا کہنا ہے کہ ایسے باغ میں سکون سے بیٹھ کر انسان دنیا کے جھمیلوں کو بھلا سکتا ہے اور اپنے ذہنی دباؤ کو دور کر سکتا ہے۔یہی وجہ ہے کہ زمانہ قدیم میں دھیان گیان کے لیے خانقاہوں کے گرد خوب صورت باغ لگائے جاتے تھے جہاں انسان اپنے ذہن اور روح کو آزاد محسوس کرتا تھا اور اس ماحول کا اس کی جسمانی صحت پر اچھا اثر پڑتا تھا۔

اس خوش گوار اور حسین ماحول کو پیدا کرنے میں اگر خود ہماری محنت بھی شامل ہو تو جسمانی ورزش تو ہوگی ہی ہوگی، لیکن ساتھ ساتھ ہمارے قلب وذہن میں اپنی کامیابی اور کارکردگی کا احساس ہوگا جو نفسیاتی طور پر ہمارے لیے مفید ہے۔

زندگی کا سلسلہ جاری کیسے ہے جبکہ ہر زندہ شئے مر جاتی ہے:

پودوں کی غذا ہوا، پانی اور نمکیات ہے، ہوا سے پودے کاربن ڈائی آکسائیڈ لیتے ہیں۔کاربن ڈائی آکسائیڈ کے اجزاء کو جدا کر کے آکسیجن ہوا کو واپس کرتے ہیں اور کاربن سے زندگی کے اہم اجزاء اسٹارچ، شکر، چکنائی اور پرٹین تیار کرتے ہیں۔

ایک جاندار جب پودا یا پودے کا حصہ کھاتا ہے تو وہ پودا زندگی کی ایک نئی شکل میں پیدا ہو جاتا ہے مثلاً ایک مکھی پھول سے رس چوستی ہے تو یہ رس شہید میں تبدیل ہو جاتا ہے۔اگر بندر اخروٹ کھاتا ہے تو اخروٹ اس کے جسم کا جز بن جاتا ہے۔

جاندار جب تک زندہ ہے کاربن ڈائی آکسائیڈ چھوڑتا ہے اور جب یہ کاربن ڈائی آکسائیڈ ہوا میں شامل ہوتی ہے تو سبز پودا اس کو چوس لیتا ہے۔ جاندار سے دوسرے فضلات زمین میں داخل ہوتے ہیں جو نمکیات میں تبدیل ہو جاتے ہیں اور ان

نمکیات کو پودوں کی جڑیں جذب کر لیتی ہیں۔ بعض جاندار امونیا ہوا میں چھوڑتے ہیں بارش اس امونیا کو مٹی میں ملاتی ہے اور پودوں کی جڑیں اس کو کھینچ لیتی ہیں۔

جب جاندار مرتا ہے اور زمین میں دفن ہو جاتا ہے تو جراثیم اس لاش کو سڑا دیتے ہیں اور جسم کے مرکب اجزاء کو توڑ کر مفرد شئے میں تبدیل کر دیتے ہیں۔ کاربن ڈائی آکسائیڈ، پانی، امونیا اور نمکیات پودے انہیں استعمال کرتے ہیں۔

مردہ جاندار اور زندہ پودوں کے درمیان جراثیم زندگی کا سلسلہ جوڑتے ہیں۔ جراثیم مردہ جسم کے اجزاء کو زندگی کے پہیہ میں دوبارہ داخل ہونے کے قابل بنا کر زندگی کا سلسلہ جاری رہنے میں مدد کرتے ہیں۔

مختصراً زمین پر زندگی کا سلسلہ اس طرح جاری ہے۔

پودے سورج کی روشنی کی مدد سے ہوا، پانی نمکیات جذب کرتے ہیں ان سے پودے غذائی کاربن مرکب تیار کرتے ہیں اور جاندار انہیں کھاتے ہیں۔ جاندار مرتے ہیں اور جراثیم ان کی لاشوں کو سڑاتے ہیں اور ان سڑی لاشوں سے گیس، پانی، امونیا اور نمکیات بنتے ہیں سبز پودے ان کو دوبارہ جذب کر لیتے ہیں اور ان کی زندگی کا سلسلہ از سر نو شروع ہو جاتا ہے۔

پھول منفی جذبات پر مثبت اثر ڈالتے ہیں:

سائنسدانوں نے ایک تازہ تحقیق کے بعد یہ انکشاف کیا ہے کہ پھول انسان کے اندر خوشی کے جذبات ابھارتے ہیں پھولوں کا انسان کے منفی جذبات پر بہایت مثبت اثر پڑتا ہے۔ نیوجرسی کی سٹیٹ یونیورسٹی کی حالیہ دس ماہ کی تحقیق کے بعد یہ بات سامنے آئی ہے کہ پھولوں کو دیکھ کر انسانی چہرے پر مسکراہٹ بکھرتی ہے اور حقیقی خوشی کی لہر اٹھتی ہے وہ شاید ہی کسی اور چیز کو دیکھنے اور چھونے سے حاصل ہوتی ہو۔ پریشانی تھکاوٹ اور بے چینی کم کرنے کے لئے پھولوں اور ان کی خوشبو سے بہتر کوئی چیز نہیں۔

پودوں سے صحت ٹھیک رہتی ہے

دواؤں کے علاوہ پودوں کی موجودگی سے بھی صحت پر اچھا اثر پڑتا ہے۔ یہ تو ذکر

کیا جا چکا ہے کہ پودے ہوا کی کاربن ڈائی آکسائیڈ کو جذب کر کے آکسیجن خارج کرتے ہیں۔ آکسیجن حیات بخش گیس ہے ہوا میں اگر اس کی کمی ہو جائے تو صحت ٹھیک نہیں رہ سکتی یا یہ کہ کاربن ڈائی آکسائیڈ کی مقدار میں اضافہ ہو جائے تو پھر سانس لینا مشکل ہو جائے اور انسان دم گھٹ کر مرجائے ۔گویا پودے کا عام کام یہ ہے کہ وہ ہوا کو صاف کرتا رہتا ہے۔ اس کے علاوہ بعض پودے ایسے بھی ہوتے ہیں ان کی موجودگی ہی بعض بیماریوں کو دفع کرتی ہے۔ مثلاً موجودہ زمانے میں پائری تھیریم کو ملیریا کے دفعیے کے لیے بہت زیادہ استعمال کیا جارہا ہے۔ یہ گل داؤدی کی ایک قسم ہے۔ خوب صورت پودا ہے۔ لیکن بلند مقام پر ہوتا ہے۔ جہاں اس کی کاشت ہوتی ہے وہاں سے مچھر بھاگ جاتے ہیں۔ اس سے مچھر کش دوائیاں تیار کی جاتی ہے۔

اسی طرح کہا جاتا ہے کہ ملیریائی مقامات پر یوکیلپٹس کا درخت اگانے سے فضا صاف ہو جاتی ہے۔ اور ملیریا بڑی حد تک کم ہو جاتا ہے۔ وجہ یہ ہے کہ یہ درخت زمین سے اپنے وزن کا دس گنا پانی جذب کرتا ہے اور پتوں سے ہر وقت دافع عفونت بخارات خارج کرتا رہتا ہے ۱۸۶۷ء میں الجریا میں ایک مقام پر ملیریا نے زبردست وبا کی صورت اختیار کر لی تھی ۔ وہاں یوکیلپٹس کے کئی ہزار درخت لگائے گئے ۔ کہا جاتا ہے کہ وہاں سے ملیریا بالکل غائب ہو گیا۔

اسی طرح سورج مکھی کو بھی ملیریا بھگانے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔

پودے احساس رکھتے ہیں:

پودے ہماری روزمرہ زندگی میں کئی طرح کے کردار ادا کرتے ہیں اور زندگی کا ایک اہم حصہ ہیں۔

پودے ہمیں نہ صرف غذا، آرام، آکسیجن اور حفاظت مہیا کرتے ہیں بلکہ خاص طور پر آج کل کے آلودہ ماحولیاتی دور میں جب کہ تیزابی بارشیں صنعتوں اور گاڑیوں سے نکلنے والا زہریلا دھواں، صنعتی تعاملات کے نتیجے میں پیدا ہونے والے خطرناک مادے سمندروں، دریاؤں اور ندی نالوں کا گندہ پانی اوزون کی تباہ کاری، سی ایف سی کے زیادہ استعمالات اور درجہ حرارت کے عالمی اضافہ نے ہماری زندگی کو مشکل اور خطرات سے دوچار

کر دیا ہے پودے ہمارے لئے خداوند تعالیٰ کی رحمت ہیں جو ہمیں ان بلاؤ سے محفوظ رکھنے کا ہتھیار ہیں لیکن پھر بھی ہم جتنی بے دردنگاہ ان پر رکھتے ہیں اور جس طرح ان کو نقصان پہنچاتے ہیں اس کا اندازہ شاید ہم خود بھی نہیں کر سکتے لیکن اس کی بنیادی وجہ یہی ہے کہ پودے ہمیں عام حیوانوں کی طرح حرکت کرتے محسوس نہیں ہوتے اور ہم ان سے بے جانوں سے کیا جانے والا سلوک کرتے ہیں۔

آج سائنسی تحقیقات نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ پودے نہ صرف جاندار ہیں بلکہ جانداروں کی طرح محسوس بھی کرتے ہیں۔ جس طرح انسانوں میں اعصاب کا ایک نظام ہوتا ہے اور یہ نیٹ ورک بیرونی عوامل کو محسوس کرتا ہے اور مخصوص خلیات سے تشکیل پاتا ہے گو پودوں میں اس طرح کے مخصوص اعصابی خلیات تو نہیں مگر دونوں میں کیمیائی تبدیلی سے پیدا ہونے والی برقی اشارات ہی کا استعمال کیا جاتا ہے۔

اس سے پہلے کہ ہم پودوں میں ان اشارات کا ذکر کریں پہلے ہم حیوانوں کے اعصابی نظام پر نظر ڈالتے ہیں تاکہ دونوں کا فرق اور مماثلت واضح ہو سکے۔

تمام حیوانوں کا اعصابی نظام خاص قسم کے خلیات سے مل کر بنتا ہے جنہیں نیوران کہا جاتا ہے۔ یہ ماحول میں ہونے والی تبدیلی سے پیدا ہونے والی تحریک یا Stimulli کی ترسیل کے مختص ہوتے ہیں۔ جسم میں کئی طرح کے نیوران خلیات پائے جاتے ہیں ان میں کچھ اسٹیملی لیکر جاتے ہیں سینسری نیوران اور کچھ پیغامات لے کر آتے ہیں۔ بڑے حیوانوں میں یہ نیوران مرتکز ہو کر دماغ اور حرام مغز کی تشکیل کرتے ہیں۔

نیوران آپس میں ڈھیلے پن سے جڑے ہوتے ہیں جنہیں سائینپس کہتے ہیں تحریک یا اسٹیملی کو مخصوص آعضاء (ہاتھ، آنکھ، کان) وصول کرتے ہیں اور یہ نیوران کی مدد سے مرکزی اعصابی نظام تک جاتی ہے مرکزی اعصابی نظام اس کے جواب میں کسی مخصوص حرکات یا کام کا حکم دیتا ہے جو دوبارہ نیوران ہی کے زریعے ان آعضاء تک جاتا ہے جو اس کو سرانجام دیتے ہیں۔ اب ہم نیورائز میں تحریک کے سفری مکانیت پر غور کرتے ہیں۔ تحریک درحقیقت نیورائز میں الیکٹرک کرنٹ کی صورت میں سفر کرتی ہے۔ جو رویا ایکشن کہلاتی ہے۔ کسی بھی نروفائبر یا نیورن کی جھلی کی بیرونی سطح پر زیادہ سوڈیم آئن اور اندرونی سطح پر زیادہ پوٹاشیم آئن ہوتے ہیں۔ آئنوں کو ان مختلف ارتکازات کی بنا پر جھلی کی

اوپری سطح مثبت چارج یافتہ اور اندرونی سطح منفی چارج یافتہ ہوجاتی ہے۔چھوئے جانے یا کسی تحریک سے وقتی طور پر جھلی کی تفوذ پزیری میں فرق پیدا ہوتا ہے اور سوڈیم آئن اندر کی جانب اور پوٹاشیم آئن باہر کی جانب حرکت کرنے لگتے ہیں یوں اوپری سطح منفی چارج یافتہ اور اندرونی سطح مثبت چارج یافتہ ہوجاتی ہے جب ایک بار یہ تحریک پیدا ہوجاتی ہے تو باری باری آگے بڑھتی ہے اور پورے نیوران میں اس طرح الیکٹرانک کرنٹ کا بہاؤ عمل میں آتا ہے یہ بات ذہن میں رکھنی چاہیے کہ جیسے ہی اگلا پوائنٹ تحریک پزیر ہوتا ہے پہلے پوائنٹ پر سوڈیم دوبارہ باہر اور پوٹاشیم دوبارہ اندر داخل ہوجاتا ہے۔

اس طرح پیغامات الیکٹرک کرنٹ کی صورت میں سفر کرتے ہیں اور اسے نرو امپلس کہتے ہیں کیونکہ سائنیپسی پر نیوران ایک دوسرے سے جدا ہوتے ہیں اس لئے یہاں پر تحریک کی ترسیل یوں واقع نہیں ہوتی بلکہ یہاں پر اس کی اشاعت کی وجہ کیمیائی مرکبات ہیں۔جب امپلس نیوران کے سرے پر پہنچتی ہے تو کیمیائی مرکبات کے اخراج کا باعث بنتی ہے جو سائنیپس کے خلا میں نفوذ ہوکر برقی امپلس کو اگلے نیوران میں منتقل کرتے ہیں یہ تھا حیوانوں اور انسانوں کا اعصابی نظام اور اسکے عمل کی تھوڑی سی مکانیت۔اب آئیے بات کرتے ہیں پودوں کی'جی ہاں پودے بھی محسوس کرتے ہیں اور بہت حد تک ہماری ہی طرح سے حس کی مکانیت رکھتے ہیں پودوں کے اس عمل کا اندازہ ہم ان کے پھلنے پھولنے اور اس کے علاوہ بعض پودوں کے پتوں کے رات میں بند ہوجانے' پتوں کا زمین پر گر کر بند ہوجانے سے لگاسکتے ہیں۔مزید واضح مثال چھوئی موئی کے چھونے سے اس کے پتوں کا بند ہوناحتی کہ حشرات خور پودوں میں میں تو بالکل ایسے ہی حرکات کا مشاہدہ کیا جاسکتا ہے جو کوئی بھی حیوان کسی بیرونی عمل کے ردعمل کے طور پر پیش کرتا ہے۔جن میں پچر پلانٹ اور وینس فلائی ٹریپ عام ہیں۔وینس فلائی ٹریپ پتوں کی سطح پر بال نما ابھار ہوتے ہیں یہ بال چھونے سے حساسیت رکھتے ہیں جب کوئی کیڑا ان پر بیٹھتا ہے تو پتہ فوری طور پر بند ہوجاتا ہے اور مختلف خامروں کی وجہ سے یہ کیڑا تحلیل ہوکر پودے کو غذا مہیا کرتا ہے۔وینس فلائی ٹریپ کی یہی وہ خصوصیت ہے جس نے سائنسدانوں کی توجہ اپنی طرف مبذول کرائی اور یوں پودوں میں اعصاب اور محسوس کرنے کی خصوصیت پر انسویں صدی کے وسط میں باقاعدہ تحقیق کا آغاز ہوا۔جب وینس فلائی ٹریپ کی سطح پر برقیرے

نصب کئے گئے تو ایک حیرت انگیز بات نوٹ کی گئی جب بھی اس کے بال کو چھوا جاتا ہے تو ایک برقی رو پیدا ہوتی جو بالکل اسی نروامپلس یا ایکشن پوٹینشیل کی طرح ہوتی ہے جو حیوانی اور انسانی نیوران میں پیدا ہوتی ہے۔

حیوانات میں یہ پوٹینشیل نروفائر میں ایک سے سومیٹر فی سیکنڈ کی رفتار سے حرکت کرتے ہیں جب کہ پودوں میں رو کی رفتار بمشکل تین سینٹی میٹر فی سیکنڈ تک ہوتی ہے۔ چھوئی موئی کے پودے میں بھی اس قسم کی برقی رو پیدا ہوتی ہے۔

یہاں غور کرنے کی بات یہ ہے کہ جب پودوں میں کوئی نیوران سائنیپس موجود نہیں ہوتے تو پھر یہ ایسے برقی اشارات کس طرح پیدا کرتا ہے جیسے نیوران کرتے ہیں۔ آج ہم یہ بات جانتے ہیں کہ پودوں میں ایکشن پوٹینشیل خاص ترسیلی خلیات کی مدد سے انجام پاتی ہے۔ یہ ضروری ہے کہ ان پودوں میں اشارات کا جواب ہر دفعہ ایک ہی طرح سے آعضاء سے دیا جاتا ہے جیسا کہ ہم جب بھی چھوئی موئی کے پتوں کو چھوتے ہیں تو وہ ہمیشہ بند ہونے ہی کا کام انجام دیتے ہیں یہی حال فلائی ٹریپ اور دوسرے پودوں کا بھی ہے جب کہ جانوروں کا اعصابی نظام کسی بھی بیرونی تحریک کا جواب جسم کے ہزاروں عضو سے کسی طرح دے سکتا ہے یہ بات بھی دریافت کی جا چکی ہے کہ بہت سے حیوانی خلیے بھی اس طرح کے مساموں سے جنہیں گیپ جنکشن کہتے ہیں ایکشن پوٹینشیل کی ترسیل کرتے ہیں۔ پودوں میں ہونے والے اشارات کی ترسیل پلازموڈیس ٹمیا سے ہوتی ہے محدود نظر آتی ہے مگر دونوں اشارات کی ترسیل کا زمہ دار آئن کرنٹ ہے جو ان کی خلوی دیوار کے اندر باہر حرکت کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔ ان پودوں میں برقی رو ملے کیلشیم آئن کے اندر آنے اور پوٹاشیم آئن کے باہر جانے سے پیدا ہوتی ہے اور مسام سے مسام سفر کرتی ہے وینس فلائی ٹریپ میں ہیئر ٹچ سینسر کے طور پر کام کرتے ہیں اور چھو جانے پر نیچے خلوی دیوار پر وولٹیج کی کمی کا باعث بنتے ہیں جتنا زیادہ بال پر زور دیا جاتا ہے اتنا ہی یہ اثر پیدا ہوتا ہے حتی کے ایک وقت ایکشن پوٹینشل سے پتے کو بند ہونے کا حکم ملتا ہے نہ صرف یہ پودے جو بیرونی عمل کا اظہار کرتے ہیں عام پودے بھی یہ حس رکھتے ہیں۔ مشاہدہ کیا گیا ہے کہ اگر مٹر کے ٹنڈرل کو جو بیل کو سہارا دیتا ہے اور کوائل کی شکل کا ہوتا ہے اگر چند ہی دفعہ چھوا جائے تو یہ اس سمت سے ہٹ جائے گا۔ پودے اپنی چھونے کی حس کو جنسی احساسات کے لئے بھی استعمال کرتے ہیں۔

درختوں کی قربت کا مزہ ایک چینی مفکر کی نظر میں:

درختوں کا مزہ لینے اور ان سے لطف اٹھانے کا راز درختوں کی ذات ہی میں مضمر نہیں بلکہ درخت' فطرت کے دوسرے مظاہر مثلاً چٹانوں' بادلوں' پرندوں' اور کیڑوں اور انسانوں کے ساتھ اپنی وابستگی کی وجہ سے پسند کرتے ہیں...... چانگ چاؤ کہتا ہے'' پھول کے پودے لگانے کا مطلب تتلیوں کو دعوت دینا ہے۔ پتھر جوڑ جوڑ کر پہاڑیاں بنانا بادلوں کو بلانے کا بہانہ ہے درخت لگاؤ تو ہوائیں آتی ہیں۔ کیلوں کے درخت بارش کو دعوت دیتے ہیں اور بید کے درخت لگاؤ تو گانے والے طیور آتے ہیں......'' گویا آپ درختوں کے ساتھ آپ پرندوں کے نغموں سے بھی لطف اٹھاتے ہیں۔ چٹانوں کے ساتھ جھینگروں کے سنگیت کا مزہ بھی آتا ہے۔ کیونکہ پرندے وہیں نغمہ ریز ہوں گے جہاں درخت ہوں اور جھینگر وہیں بولیں گے جہاں پانی اور پتھر ہوں ...... چینی لوگ مینڈکوں' جھینگروں اور پرندوں کے نغموں سے جتنا لطف اٹھاتے ہیں اتنے خوشی انہیں بلیوں' کتوں' یا ایسے ہی پالتو جانوروں کی محبت سے حاصل نہیں ہوتی۔ جانوروں میں انہیں صرف لق لق سے محبت ہے وہ اس کو اسی زمرے میں جگہ دیتے ہیں جس میں صنوبر و شمشاد کے پیڑ ہیں کیونکہ لق لق بھی گوشہ نشینی کی علامت مانا جاتا ہے۔ کسی لق لق یا بگلے کو کسی تالاب کی دلدلی زمین میں بے حس وحرکت کھڑا دیکھئے۔ وہ وقار اور خوش وضعی' کی تصویر نظر آئے گا...... چینی اہل علم کی یہ تمنا ہوتی ہے کہ نقل کی خوبیاں ان میں آجائیں۔

شہروں کے لیے درختوں کی اہمیت پر ڈاکٹر جین کی تحقیق:

درخت ہوا کو صاف کرنے کے علاوہ گرمی کو کم کرتے ہیں۔ بوٹینیکل سروے آف انڈیا کے ڈائریکٹر ڈاکٹر ایس کے جین نے بتایا کہ تیسری دنیا کے شہروں اور بڑے قصبوں میں ماحول کی آلودگی کا مسئلہ روز بروز پیچیدہ ہوتا جارہا ہے۔ گاڑیوں اور کارخانوں وغیرہ کے دھوئیں اور دیگر زہریلی گیسوں اور اجزا کی فضا میں شمولیت سے انسانی صحت کے لیے سنگین خطرات پیدا ہو رہے ہیں انہوں نے کہا اس مسئلے کا بہترین حل یہ ہے کہ ملک اور بالخصوص شہروں میں بہ کثرت درخت لگائے جائیں۔ ان سے شہروں کے درجہ حرارت میں کمی ہوتی ہے اور فضا بھی صاف رہتی ہے۔

ڈاکٹر جین کے مطابق ایک اوسط سائز کا درخت دو خاندانوں سے خارج شدہ کاربن ڈائی گیس کو جذب کر کے ہوا میں کافی اوکسیجن پیدا کر دیتا ہے۔ درخت اس کے علاوہ دن میں کافی رطوبت ہوا میں شامل کرتے ہیں جس سے درجہ حرارت کم ہو کر ماحول خوشگوار ہو جاتا ہے۔ انہوں نے بتایا کہ پانچ سو مربع میٹر سرسبز شاداب علاقہ بڑے شہروں اور صنعتی علاقوں کی ہوا میں شامل ستر فیصد سلفر ڈائی اوکسائیڈ اور نائٹرک ایسڈ کو جذب کر لیتا ہے۔

پودے گھر کی ہوا صاف رکھتے ہیں

دور جدید عہد ترقی کہلاتا ہے لیکن اس عہد کے کئی تحفے انسانی صحت کے لیے غارت گر ثابت ہو رہے ہیں۔ ان میں سب سے بڑا غارت گر مسئلہ آلودگی ہے۔ فضا میں آلودگی کی شرح تیزی سے بڑھ رہی ہے۔ یہ بات سب جانتے ہیں کہ جنگلات' پودے اور باغات ہماری زمین اور شہروں کے حق میں پھیپھڑوں کا کام کرتے ہیں۔ درخت اور پودے ہوا کی کثافت اور آلودگی کو چوس کر ہوا کو صاف کرتے رہتے ہیں۔

خلاء بازی کے مشہور ادارے ناسا کی تحقیق سے یہ بات ثابت ہوئی کہ چھوٹے پودوں کو گملے میں لگا کر رکھنے سے گھر کی اندرونی فضا بھی صاف ہوتی رہتی ہے۔ اس ادارے کے محققین کے مطابق آلودگی ہمارے گھروں میں مختلف ذرائع سے پھیلتی ہے ان میں سگریٹ' گیس سے چلنے والے آلات' مصنوعی ریشہ سے بنے ہوئے کپڑے' قالین اور پردے وغیرہ بھی کمرے کی ہوا کو آلودہ کرتے ہیں۔ ان کی وجہ سے کمرے کی ہوا میں نائٹروجن ڈائی اوکسائیڈ اور فارمل ڈی ہائیڈ جیسی گیسوں کا تناسب بڑھ جاتا ہے۔ ناسا نے جو تجربات کیے ہیں ان سے اندازہ ہوا کہ ایسے کمروں میں اسپائڈر پلانٹ نامی پودوں کے گملوں کے رکھنے سے ۲۴ گھنٹوں کے اندر اندر ہوا میں ان گیسوں کے تناسب میں زبردست کمی ہو جاتی ہے۔ ایک اوسط گھر میں آلودگی سے بچاؤ کے لیے ایسے ۸ سے ۱۵ پودوں کی موجودگی ضروری ہے۔ اور پودوں کے مقابلے میں اسپائڈر پلانٹ زیادہ موثر ثابت ہوئے ہیں۔ تاہم ان کے علاوہ چینی سدا بہار' گولڈن پوتھوس اور پیس للی' بھی موثر پودے ثابت ہوئے ہیں۔ ناسا دراصل خلائی اسٹیشنوں کی اندرونی فضا کو صاف رکھنے کے سلسلے میں ان مناسب پودوں کی تلاش میں ہے۔

موضوع نمبر ۴۷

تعدد ازواج اور جدید تحقیقات

تعدد ازواج کا تاریخی جائزہ

قبل اسلام مختلف معاشرہ میں بے حد وحساب عورتوں سے شادی کرنا ایک عام بات تھی بلکہ بعض قوموں میں متعدد شادیاں کرنا ''بڑے پن'' کی دلیل ہوا کرتی تھی۔

گذشتہ انبیاء کی تاریخ میں تعدد ازدواج کا مسئلہ اسلام سے پہلے مروج تھا مثلاً چین میں ''لیکی'' قانون کی بنا پر ہر شہری کو ۱۳۰ عورتوں سے شادی کا حق تھا اور یہودی قانون میں ایک مرد کئی سو عورتوں سے شادی کرسکتا تھا۔

اسی طرح شیر یا بکان اور شار لیمانی کے لئے لکھا ہے کہ ان میں سے ہر ایک کے حرم سرا میں تقریباً (۴۰۰) عورتیں تھیں۔

مسٹر ڈیول ہرٹ مشہور عیسائی فاضل نے تعدد ازدواج کو نہ صرف پسندیدہ بلکہ فریقین خدا کی خاص برکت کے لئے ہے۔ (معارف ج ۲، ص ۲۲۷) اس طرح کئی پادریوں نے تعدد ازدواج کی تاکید کی ہے۔ اسی طرح ویدک تعلیم غیر محدود ازدواج ضروری ہے ورنہ داشتاؤں اور پیشہ ورکنبوں کی کثرت ہو جائے گی۔ جیسے آج کل ہم جنسی تعلقات کو عام اور تہذیب نو کا لوازمہ دیکھتے ہیں۔

تورات وانجیل میں:

تورات جو تعدد ازدواج کو جائز سمجھتی ہے اور اس کے خلاف انجیل نے بھی کوئی آواز نہیں اٹھائی بلکہ اس مسئلے میں خاموشی ہے۔ اس لئے اٹھویں صدی عیسوی کے نصف یعنی شار لیمانی بادشاہ فرانس کے زمانہ تک مسیحی یورپ میں تعدد ازدواج کی باقاعدہ رسم تھی

اور کلیسا اس کی مخالفت نہیں کرتا تھا لیکن اسی بادشاہ (شار لیمانی) کے زمانہ میں کلیسا کے حکم سے پورے یورپ کے اندر یہ مسئلہ منسوخ قرار دے دیا گیا اور جن لوگوں کے پاس کئی کئی عورتیں تھیں۔ ان کو شرعی لحاظ سے صرف ایک عورت پر اکتفا کرنا پڑا اور اسی کے باعث عیسائی بدکاری اور زنا کاری کی طرف مائل ہونے لگے اور جن کے پاس صرف ایک بیوی تھی وہ فسق اور فجور کی طرف مائل ہو گئے۔

زمانہ جاہلیت عرب میں عورتوں کا مقام:

زمانہ جاہلیت میں عرب کے مختلف قبیلوں میں نہایت ناپسندیدہ اور سخت عنوان سے تعدد ازدواج کا مسئلہ رائج تھا اور مالی حیثیت کا لحاظ کئے بغیر عدالت یا دوسری شرائط کی طرف توجہ دیئے بغیر ہر شخص اپنی حسب خواہش جتنی عورتیں چاہے رکھ سکتا تھا۔ اس وقت عورتوں کی کوئی قدر قیمت نہیں تھی۔ ان پر ظلم و ستم کے پہاڑ توڑنا ایک عام بات تھی۔ مردوں کی مطلق العنانی نے عورتوں کا عرصہ حیات تنگ کر رکھا تھا۔

ظہور اسلام کے بعد:

اسلام ہی نے اس ظلم کی مخالفت کی اور اس فسانہ کا خاتمہ کر دیا لیکن مخصوص شرائط کے ساتھ اصل مسئلہ تعدد ازدواج کو قبول کیا البتہ معاشرتی ضرورتوں اور مرد عورت کے مصالح کو پیش نظر رکھتے ہوئے عورتوں کی تعداد کو صرف ۴ میں محدود کر دیا۔ درحقیقت اسلام نے اس قانون کو مردوں کے لئے قید و بند غیر محدود ہوس رانی کی وجہ سے بنایا ہے۔ تاکہ مخصوص شرائط کے ساتھ تعدد ازداوج کی انجام دہی کی جا سکے۔ اسلام کی نظر میں شادی بیاہ کے مسئلہ میں تعدد نہیں بلکہ ایک اجتماعی پیش بندی ہے جس کی بنیاد یہ ہے کہ مختلف خطروں کو دور کیا جا سکے کیونکہ کبھی ایسا ہوتا ہے کہ بڑے ضرر سے بچنے کے لئے چھوٹا ضرر انسان کو برداشت کرنا پڑتا ہے مثلاً جان بچانے کے لئے مال کی قربانی مذموم نہیں ہے۔

تعدد ازدواج لازم نہیں:

اس کے علاوہ تعدد ازدواج کا قانون ہر شخص پر روزہ، نماز، کی طرح لازم نہیں اگر

ایک شخص چند عورتوں کے ساتھ منصفانہ برتاؤ کرسکتا ہو اور اس کی معاشی حالت بھی چند عورتوں سے شادی کی اجازت دیتی ہو تب وہ صرف ایک ہی عورت پر اکتفا کرے تو اس نے کوئی جرم نہیں کیا۔ (سورہ نساء:۳)

کسی ملک کے مرد وزن کی تعداد:

اگر کسی جگہ شادی کرنے والے مرد اور عورتوں کی تعداد برابر ہو تو وہاں مرد کے حصہ میں ایک ہی عورت آئے گی اور تعدد ازدواج کا مسئلہ خود بخود حل ہو جائے گا۔

لیکن اگر معاشرہ کی شدید ضرورت پیش آئے مثلاً مردوں کی تعداد عورتوں کے مقابلہ میں کم ہو جائے (جیسے جنگوں وغیرہ) تو کیا فاضل عورتوں کا اچار تو نہیں ڈالا جائے گا۔ آخر ان کا حل تو ضروری ہے۔

عورتوں کی کثرت کا علاج:

اعداد وشمار کے مطابق دنیا میں قطعی طور پر عورتوں کی تعداد بہت زیادہ ہے اور یہ زیادتی جنگوں اور دیگر مہمات کی بنیاد پر ہمیشہ باقی رہے گی۔ جس سے چھٹکارا ممکن نہیں۔

اب خود ہی غور فرمائیں کہ اس مسئلہ کا حل تعدد ازدواج کے علاوہ اور کوئی نظر آسکتا ہے؟ (بحوالہ اسلام اور میڈیکل سائنس)

تعدد ازدواج اور نظریہ اسلام:

ویسے تو اسلام ایک ہی بیوی کے حق میں ہے لیکن قومی اور انفرادی ضرورتوں کو ملحوظ رکھتے ہوئے اجازت دی گئی ہے کہ عدل وانصاف اور مساوات وبرابری کو قائم رکھتے ہوئے ایک مرد ایک سے لے کر چار تک بیویاں کرسکتا ہے۔ اسلام چونکہ دین فطرت ہے۔ اس لیے قوموں اور افراد کے فطری تقاضوں کو ملحوظ رکھا گیا ہے۔ بعض اوقات ایک شخص ایک بیوی سے بھی بے اولاد رہتا ہے۔ اسے چھوڑ دینا بھی مناسب نہیں سمجھتا۔ اولاد کی تمنا بھی ہے۔ اس کے لیے دوسری بیوی ناگزیر ہو جاتی ہے۔

بعض اوقات ایک بیوی کسی بیماری یا حادثے کے باعث اپنے شوہر کی تسکین کا

باعث نہیں رہتی۔ایسا مرد بھی دوسری بیوی کا حق رکھتا ہے تا کہ اس کی جوانی پاکدامنی کے ساتھ گزرے۔

بعض آدمی طبعی طور پر جنسیت کا شکار ہوتے ہیں۔ایک دو بیویوں سے ان کی تسکین نہیں ہوسکتی۔عالم گیر مذہب ہونے کی حیثیت میں اسلام کے پیش نظر ایسے لوگ بھی ہیں جن پر جنسیت کا بھوت سوار ہے۔

بعض دفعہ کسی جنگ کے بعد مردوں کی تعداد بہت کم ہو جاتی ہے اور عورتوں کی تعداد کئی گنا بڑھ جاتی ہے۔ایسی صورت میں ایک مرد کو ایک سے زائد بیوی کی اجازت نہ ہو تو معاشرے میں تباہ کن برائیاں پیدا ہو جانا یقینی ہوتا ہے۔عورتوں کی کثرت' مردوں کی قلت' افلاس تنگدستی' عورتوں کے معاشی ذرائع کا فقدان اور اس قسم کے دیگر حالات بدکاری اور زنا کا موجب بن جاتے ہیں۔اسلام نے اس نازک موڑ پر بھی انسانیت کا ہاتھ پکڑا اور صحیح رہنمائی کرتے ہوئے اجازت دے دی کہ ایک مرد چار تک بیویاں کرے اور ہر ایک کی سہولت کا خیال رکھے عدل وانصاف اور برابری ومساوات کو ملحوظ رکھے۔جن ملکوں میں تعدداز دواج کا رواج نہیں وہاں جنگ کے بعد جو ہولناک برائیاں معاشرے کو برباد کرتی ہیں۔اس پر انسانیت سر پیٹ کر رہ جاتی ہے۔اسلام میں مرد کو اجازت ہے کہ وہ اپنے جسمانی' معاشی اور مالی حالات کے پیش نظر جنسی خواہش کی تکمیل کے لیے چار تک بیویاں کرسکتا ہے۔لیکن یہ کڑی شرط لگادی کہ بیوی خواہ دو ہوں یا تین' یا چار سب کے درمیان رہنے' کھانے پینے' پہننے اور جنسی تعلقات میں برابری اور عدل و انصاف قائم رکھا جائے۔اگر مرد اس قسم کا عدل وانصاف نہ کر سکے تو پھر ایک بیوی پر قناعت کا حکم دیا اور یہ ایک بیوی کا حکم اس لیے ضروری تھا کہ مرد بے انصافی نہ کر سکے۔اب ایک بیوی کی صورت میں محبت کے ترازو میں توازن یقینی ہے۔اور جور وظلم' بے انصافی اور زیادتی کا کوئی خدشہ نہیں رہتا۔

اسلام کے پیش نظر معاشرے اور فرد کی مصلحتیں ہیں۔اسلام انسان کی ضرورتوں سے آنکھیں بند نہیں کرتا۔بلکہ انسانی بیماریوں کا صحیح علاج تجویز کرتا ہے اور اخلاقی اقدار کو زندہ رکھنا چاہتا ہے۔

قرآن نے چونکہ چند مخصوص ضروریات وحالات کے تحت ایک سے زائد نکاح

کرنے کی اجازت دی ہے۔اس لیے اسٹیٹ کو یہ حق ضرور حاصل ہونا چاہیے کہ وہ تعداد ازدواج کی اجازت اس شرط سے دی جائے کہ وہ عدالت میں حاضر ہوکر اپنی ضرورت پیش کرے اور اس کے پاس اس بات کی کوئی ٹھوس دلیل ہونی چاہے نیز یہ بھی ثابت کرے کہ دوسرے نکاح سے اس کی پہلی بیوی کے حقوق متاثر نہ ہوں گے یا الفاظ دیگر اسے یہ ثابت کرنا پڑے گا کہ معاشی لحاظ سے وہ اتنا فارغ البال ہے کہ دو بیویاں یا ان سے زائد کی کفالت کرسکتا ہے۔جن ضروریات کو واجبی تسلیم کیا جاسکتا ہے وہ یہ ہیں۔

۱:......پہلی بیوی سے اولاد نہ ہوئی ہو اس کے لیے ایک خاص مدت مقرر کی جاسکتی ہی کیونکہ بہت ممکن ہے کہ شادی کے دو تین سال بعد تک اولاد نہ ہو۔ چوتھے پانچویں سال اولاد ہو۔

۲:......بیوی دائم المریض ہو یا کسی ایسے مرض میں مبتلا ہو کہ اس کے ساتھ جماع کرنا ناممکن ہو جائے۔

۳:......اگر بیوی جلد بوڑھی ہو جائے اور مرد جوان رہے۔ان حالات میں دوسری تیسری' چوتھی شادی کی اجازت دی جاسکتی ہے بشرط کے وہ مرد معاشی اخراجات سے عہدہ براہ ہونے کے قابل ہو۔

خدائی اصول کی حقانیت

اسلام میں ایک سے زائد شادی کرنے کی اجازت دی گئی ہے' اس کو بھی تہذیب جدید نے بڑے زور شور کے ساتھ جہالت کا قانون قرار دیا ہے' مگر تجربہ نے ظاہر کردیا ہے کہ اسلام کا یہ اصول انسانی فطرت کا عین تقاضا ہے' کیونکہ چند زوجیت کے قانون کو ختم کرنا دراصل درجنوں غیر قانونی زوجیت کا دروازہ کھولنا ہے۔

یہاں میں اقوام متحدہ کے ڈیموگرافک سالنامہ ۱۹۶۵ء کا حوالہ دونگا' اس میں اعداد شمار کے مطابق بتایا گیا ہے کہ جدید دنیا میں جو صورت حال ہے' وہ یہ کہ بچے ''اندر سے کم اور باہر سے زیادہ'' پیدا ہورہے ہیں' ڈیموگرافک سالنامہ کے مطابق ان ملکوں میں حرامی بچوں کا تناسب ساٹھ فیصد ہے' اور بعض ممالک مثلاً پناما میں تو چار میں تین بچے پادریوں کی مداخلت یا سول میرج رجسٹری کے بغیر ہی پیدا ہورہے ہیں' یعنی ۷۵ فیصد حرامی

بچے لاطینی امریکہ میں اس قسم کے بچوں کی تعداد سب سے زیادہ ہے۔

متحدہ اقوام کے اس ڈیموگرافک سالنامہ سے معلوم ہوتا ہے کہ مسلم ملکوں میں حرامی بچوں کی پیدائش کا تناسب نفی کے برابر ہے چنانچہ اس میں بتایا گیا ہے کہ متحدہ عرب جمہوریہ (مصر) میں ناجائز بچوں کا تناسب ایک فیصد سے بھی کم ہے جب کہ متحدہ عرب جمہوریہ تمام مسلم ملکوں میں شاید سب سے زیادہ مغربی تہذیب سے متاثر ہوا ہے مسلم ممالک اس دور جدید کی اس عام وبا سے محفوظ کیوں ہیں اس کا جواب متحدہ اقوام سالنامہ مرتب کرنے والے اڈیٹروں نے یہ دیا ہے کہ چونکہ مسلم ممالک میں چند زوجیت Polygamy کارواج ہے اس لئے وہاں ناجائز ولادتوں کا بازار گرم نہیں ہے چند زوجیت کے اصول نے مسلم ملکوں کو وقت کے اس طوفان سے بچالیا ہے More out Than In مطبوعہ ہندوستان ٹائمس ۱۲ ستمبر ۱۹۶۰ء)

اس طرح تجربہ نے ثابت کر دیا ہے کہ سابق خدائی اصول ہی زیادہ صحیح اور مبنی برحقیقت تھا۔

دوسری جنگ عظیم کی بیوہ عورتیں:

دوسری جنگ عظیم کے بعد ان تمام ملکوں میں جو جنگ میں شریک تھے یہ صورت حال پیش آئی کہ عورتیں زندہ رہیں اور مرد کثرت سے ہلاک ہو گئے۔ چنانچہ مردوں کی تعداد کم اور عورتوں کی تعداد بہت زیادہ ہوگئی جس کا اثر ابھی تک باقی ہے۔

۱۹۵۵ء کے اعداد شمار کے مطابق جاپان میں ہر ایک مرد کے مقابلہ میں آٹھ عورتیں تھیں۔ اس جنگ کا سب سے زیادہ اثر جرمنی پر پڑا جہاں بے شمار عورتیں بیوہ اور کتنے بچے یتیم ہو گئے اور لڑکیوں کے لئے شوہر ملنا مشکل ہو گیا۔ اس کی وجہ سے ان ملکوں میں لاوارث اور ناجائز بچوں کی تعداد بہت بڑھ گئی۔ جو یتیم ہو گئے تھے ان کا کوئی وارث نہیں رہا اور جو عورتیں شوہر سے محروم ہو گئی تھیں انہوں نے فطری تقاضے سے مجبور ہو کر اپنی خواہش پوری کرنے کے لئے ناجائز طریقے استعمال کرنے شروع کر دیئے۔ نوبت یہاں تک پہنچی کہ جرمنی میں کے گھروں پر اس قسم کا بورڈ نظر آنے لگا کہ:

(Wanted an EveningGuest)

(رات گزارنے کے لئے ایک مہمان چاہئے)

دوسری جنگ عظیم میں لڑنے والے ملکوں کے بے شمار مرد مارے گئے۔ نتیجہ یہ ہوا کہ عورتیں شادی شدہ زندگی سے مایوس ہو کر طوائف کی زندگی گزارنے لگیں۔ جیمز کیمرون James Cameron دوسری جنگ عظیم میں جرمنی میں نامہ نگار تھے۔ اس سلسلہ میں انہوں نے اپنی یاداشت شائع کی ہے۔ یہ برطانوی نامہ نگار لکھتا ہے کہ جنگ کے خاتمہ پر جب میں برلن گیا تو شکست خوردہ شہر بینادی طور پر بھوکی طوائفوں (Hungry Whores) سے بھرا ہوا تھا۔ میں نے اس کو اپنے ذہن سے نکالنا چاہا مگر یہ نہ نکل سکا۔ اس کے بعد وہ لکھتے ہیں۔

It is not so much that I have no stomach for the fight, I had no stomach for the victory

ایسا نہ تھا کہ جنگ کی برداشت کی طاقت مجھ میں نہ ہو۔ مگر فتح کو برداشت کرنے کی طاقت مجھ میں نہیں تھی (گارجین ۱۰-۱۱ اکتوبر ۱۹۸۲ء)

اگرچہ مغربی ذہن نے ابھی تک اس معاملہ میں اپنی غلطی تسلیم نہیں کی ہے مگر واقعات نے صریح طور پر اس کا غلط ہونا ثابت کر دیا ہے اور وہ دن دور نہیں جب زبان سے بھی اس کو تسلیم کر لیا جائے گا۔ اس وقت معلوم ہوگا کہ نکاح کے معاملہ میں جس اصول کو مغرب نے اختیار کیا تھا اس کا مطلب یہ ہے کہ سماج کو فحاشی میں مبتلا کر کے بے شمار جرائم کا دروازہ کھول دیا جائے۔ جب کہ اسلام کا اصول اصل مسئلہ کو بہترین طریقے پر حل کرتا ہے اور سماج کو بہت شدید نقصان سے بچالیتا ہے۔

کثرت ازدواج کے ذریعے فحاشی کا انسداد:

انگلستان میں جنسی بے راہ روی کو روکنے کے لئے سترھویں صدی سے کثرت ازدواج کا پرچار شروع کیا گیا چنانچہ ۱۶۵۸ء میں ایک شخص نے زنا کاری اور نومولود حرامی بچوں کی اموات کو روکنے کے لئے کثرت ازدواج کی حمایت میں ایک پمفلٹ شائع کیا۔ اس کے ایک صدی بعد انگلستان کے ایک قابل اعتماد اور صاحب کردار پادری نے اس مسئلہ کی تائید میں ایک کتاب لکھی۔ مشہور ماہر جنسیات جیمس ہلٹن نے فحاشی اور زنا کاری کو

روکنے کے لئے کثرت ازدواج کے طریقہ کو اختیار کرنے کی رائے دی۔اس کے خیال کے مطابق ایک غیر مبدل طریقہ ازدواج میں فحاشی شامل ہے اگر اس میں لچک پیدا ہو تو فحاشی کی ضرورت باقی نہیں رہتی۔حال ہی میں امریکہ کے ایک پادری ریورنڈ ڈاکٹر پارکھرسٹ نے نیویارک میں اپنے ایک مذہبی خطبہ کے دوران میں کہا کہ:

''میں نہیں جانتا کہ اس شہر میں کتنے بے وفا شوہر اور بیویاں ہیں لیکن میرا اندازہ ہے کہ یہ تعداد کسی طرح ڈھائی لاکھ سے کم نہیں ہے۔ازدواجی تعلقات میں استواری کی مدت زیادہ سے زیادہ پانچ سال تک مقرر کی جاسکتی ہے۔اس سے زائد مدت کی ضمانت نہیں دی جاسکتی لیکن اگر اولاد ہوجائے تو اس مدت میں کچھ اضافہ ہوسکتا ہے۔''

مشہور ماہر جنسیات کیلچن اپنی کتاب Human L ove میں رقمطراز ہے

گو انگلستان میں کثرت ازدواج کے اصول پر بالعموم عمل ہوتا ہے لیکن سوسائٹی اور قانون نے ابھی اس چیز کو تسلیم نہیں کیا ہے اور نہ اس کو تسلیم کرنے کا امکان نظر آتا ہے۔سوسائٹی ان اشخاص کے اعمال پر خاموش رہتی ہے جو ایک بیوی یا شوہر سے شادی کر کے دو یا تین دوشتاؤں یا آشناؤں سے تعلقات رکھتے ہیں لیکن سوسائٹی چیخ اٹھتی ہے جب کوئی شخص یہ تحریک پیش کرتا ہے کہ مرد کو ایک سے زائد عورتوں سے شادی کی اجازت دی جانی چاہیئے۔تاہم یہ کہا جاتا ہے مرد یا عورتوں کا اس طرح ازدواج سے باہر تعلقات قائم رکھنے سے ان بہت سی عورتوں کے مسئلہ کا تصفیہ ہوجاتا ہے جو ازدواج سے محروم رہ کر تجرد کی زندگی بسر کرنے پر مجبور ہیں۔لیکن پھر بھی غیر شادی شدہ عورتوں کی ایک بڑی تعداد ایسی باقی رہ جاتی ہے جن کے دلوں میں مامتا کے جذبات ابھرتے ہیں لیکن ان کی صنفی میلانات شرمندہ تسکین نہیں ہوتے یہ استدلال بھی کیا جاتا ہے کہ اگر امیر اور دولت مند مردوں کو ایک سے زائد عورتوں سے شادی کا موقع دیا جائے تو اس سے نہ صرف عورتوں کا معاشی مسئلہ حل ہوجاتا ہے بلکہ اس سے فحاشی میں بھی کمی ہوجائے گی۔لیکن ان ساری چیزوں

کے باجود مستقبل قریب میں مغربی ممالک کے اندر آزادانہ محبت (یعنی باہمی رضامندی سے قابل انقطاع مستقل یا عارضی جنسی تعلقات) کا طریقہ وحدت ازدواج کی جگہ حاصل کرلے گا اور کوئی قوت اس تبدیلی کو نہیں روک سکتی کیونکہ حالات اس کے لئے سازگار ہیں۔''

جنسی تنوع پسندی:

اس مسئلہ کا ایک دوسرا پہلو بھی ہے۔ عام طور پر یہ خیال ہے کہ جذبہ محبت کے تحت جب مخالف صنف کے دو افراد ایک دوسرے کی طرف کھنچتے ہیں اور اس محبت کو مستقل نوعیت عطا کرنے کے لئے ازدواج کو قبول کرتے ہیں تو ان کی محبت بہت جلد سرد پڑ جاتی ہے۔ انسان کی طبیعت تنوع پسند واقع ہوئی ہے۔ وہ کسی ایک چیز سے سیر ہو ہی نہیں سکتا۔ علم النفس کے ایک بڑے عالم میکس نارڈو کے خیال کے مطابق ہر شادی میں ابتدائی چند ماہ کے بعد زوجین میں ایک دوسرے سے محبت ختم ہو جاتی ہے۔ مشہور ماہر جنس پالومنٹیگازا کا خیال ہے کہ ازدواج ہی دیانتدارانہ اور صحت مندانہ طریقہ محبت ہے لیکن جب دو اشخاص کا آپس میں ایک دوسرے سے نباہ ناممکن ہو جائے تو ازدواج کے بندھنوں کو توڑنے کے لئے طلاق حاصل کرنے میں سہولت ہونی چاہیئے۔

گلچین کے خیال کے مطابق:

''انسان بالطبع کثرت ازدواج کی طرف مائل ہے......''

عورتوں کے مطابق اس کا خیال ہے کہ:

''عورتیں بہت جلد کسی ایک جذبہ سے اکتا جاتی ہیں۔ شادی شدہ عورتوں کی بیشتر تعداد بظاہر ازدواجی زندگی سے مسرور نظر آتی ہے لیکن حقیقت حال اس کے برعکس ہے کیونکہ شادی کے بعد ان کی خیالی بہشت باقی نہیں رہتی شوہروں سے ان کی اس بدلی کی وجہ شوہروں کی غفلت اور برا سلوک بھی نہیں ہوتا اور نہ کسی غیر آدمی کی محبت ہوتی ہے بلکہ اس کی وجہ محض تنوع پسندی ہے۔''

یورپ کو تعدد ازدواج کی سب سے زیادہ ضرورت ہے سروے رپورٹ:

اس کے ساتھ ہی ہم اس امر کی طرف بھی توجہ دلاتے ہیں کہ یورپ میں جس کو سب ممالک سے بڑھ کر تعدد ازدواج کی ضرورت سے منزہ ومبرہ سمجھا جاتا ہے عورتوں کی تعداد مردوں سے کس قدر زیادہ ہے۔ چنانچہ برطانیہ کلاں میں بوروں کی جنگ سے پہلے بارہ لاکھ انہتر ہزار تین سو پچاس عورتیں ایسی تھیں جن کے لئے ایک بیوی والے قاعدہ کی رو سے کوئی مرد مہیا نہیں ہوسکتا۔

فرانس میں ۱۹۰۰ء کی مردم شماری میں عورتوں کی تعداد مردوں سے چار لاکھ تیئس ہزار سات سو تو سے زیادہ ہے۔

جرمنی میں ۱۹۰۰ء کی مردم شماری میں ہر ہزار مرد کے لئے ایک ہزار بتیس عورتیں موجود تھیں۔ گویا کل آبادی میں آٹھ لاکھ ستاسی ہزار چھ سو اڑتالیس عورتیں ایسی تھیں جن سے شادی کرنے والا کوئی مرد نہ تھا۔

سوئیڈن میں ۱۹۰۱ء کی مردم شماری میں ایک لاکھ بائیس ہزار آٹھ سو ستر عورتیں اور ہسپانیہ میں ۱۸۹۰ء میں چار لاکھ ستاون ہزار دو سو باسٹھ عورتیں۔

اور آسٹریا میں ۱۸۹۰ء میں چھ لاکھ چوالیس ہزار سات سو چھیانوے عورتیں مردوں سے زیادہ ہیں۔

اب ہم سوال کرتے ہیں کہ اس بات پر فخر کر لینا تو آسان ہے کہ ہم تعداد ازدواج کو برا سمجھتے ہیں مگر یہ بتا دیا جاوے کہ ان کم از کم چالیس لاکھ عورتوں کے لئے کون سا قانون تجویز کیا گیا ہے۔ کیونکہ ایک بیوی کے قاعدے کی رو سے ان کو یورپ میں تو خاوند نہیں مل سکتے۔ ہمارا سوال یہ ہے کہ جو قوانین انسان کی ضروریات کے لئے تجویز کئے جاتے ہیں۔ وہ انسانوں کی ضروریات کے مطابق بھی ہونے چاہئیں یا نہیں وہ قانون جو تعدد ازدواج کی ممانعت کرتا ہے ان چالیس لاکھ عورتوں کو یہ کہتا ہے وہ اپنی فطرت کے خلاف چلیں اور ان کے دلوں میں مردوں کے لئے کبھی خواہش پیدا نہ ہو لیکن یہ تو نہ ممکن امر ہے جیسا کہ خود تجربہ شکایت کر رہا ہے پس نتیجہ یہ ہوگا کہ جائز طریق سے روکے جانے کے باعث وہ ناجائز طریق استعمال کریں گی۔ اس طرح پر ان میں زنا کی کثرت ہوگی اور یہ تعدد

ازدواج کی مخالفت کا نتیجہ ہے۔اور یہ امر کے زنا پھیلے گا خیال ہی خیال نہیں بلکہ امر واقع ہے جیسا کہ ہزار ہا ولد الحرام بچوں کی تعداد سے ثابت ہو رہا ہے جو ہر سال پیدا ہوتے ہیں۔

تعدد ازدواج اور چند یورپی فلاسفروں کا نظریہ

ہیولاک ایلس کا نقطہ نگاہ:

''چونکہ مردوں اور عورتوں کی تعداد کم بیش ہر زمانہ میں مساوی رہتی ہے۔اس لیے قدرتی طور پر یہ ناممکن ہے کہ ہر مرد کو دو بیویاں نصیب ہوں۔یہی وجہ ہے جن معاشروں میں تعداد ازدواج رائج ہے وہاں بھی صرف ایک محدود خوشحال لوگ اس رواج سے فائدہ اٹھاتے ہیں اور یہ بھی غلط ہے کہ ہماری تہذیب میں چند مستثنیٰ اشخاص کو چھوڑ کر کوئی مرد ایک سے زائد بیویاں کرنا چاہتا ہو۔بہت سی مجبوریاں اور مشکلات ایسی بھی ہیں کہ بہت سے مرد دو شادیوں سے گھبراتے ہیں اور عورتوں کے لئے تو قریب قریب یہ ناممکن ہے کہ وہ دو مردوں کے تحت دو مختلف گھر چلائیں اس لئے انہیں لازماً ایک ہی مرد پر قناعت کرنی پڑتی ہے۔''

ویسٹر مارک لکھتا ہے کہ۔''اس کے یہ معنے نہیں کہ اگر کبھی تعداد ازدواج کو قانوناً جائز کر دیا جائے تو مرد کثیر تعداد میں اس کی اجازت سے فائدہ اٹھانے پر آمادہ ہوں گے؟''

برناڈ شا کا خیال:

برناڈ شاہ کا یہ نظریہ عجیب وغریب ہے چونکہ تعداد ازدواج کی اجازت سے طاقتور اور صحت مند مردوں کو عورتوں کی ایک بڑی تعداد کا اجارا مل جائے گا اس لیے بہت سے مرد تجرد کی زندگی بسر کرنے پر مجبور ہوں گے۔''

ویسٹرک مارک کا نظریہ:

تعداد ازدواج کے جواز کی ایک وجہ ویسٹرک مارک نے یہ بتائی ہے کہ دوران حمل میں مردوں کو بیویوں سے الگ رہنا پڑتا ہے۔بعض لوگ زمانہ حمل میں جماع کو عورت اور بچے کی صحت کے لیے مضرت رساں خیال کرتے ہیں اور بہت سی عورتیں اس زمانہ حمل میں

جماع کی خواہش سے یا تو بالکل خالی ہو جاتی ہیں یا کی خواہش میں نمایا طور پر کمی واقع ہو جاتی ہے۔ چنانچہ ویسٹر مارک لکھتا ہے۔ڈاکٹر ہملٹن نے (۸۱) عورتوں سے زمانہ حمل کی حالت کے بارے میں استفسار کیا۔اس میں (۳۲) عورتوں نے جواب دیا کہ اس حالت میں انہیں خواہش جماع یا تو محسوس نہیں ہوتی یا بہت کم محسوس ہوتی ہے۔'' ان باتوں کے باجود ویسٹر مارک کا خیال ہے کہ تعدد ازدواج کا جواز کی محض یہ وجہ کافی ہے۔

وہ کہتا ہے کہ '' ہمارے یہاں بہت کم ایسا ہوتا ہے کہ حمل کے دوران میں لوگ جماع سے بالکلیہ پرہیز کریں اور ترک جماع کو تعدد ازدواج کا کافی سبب قرار دینا صحیح نہیں ہے۔ ویسٹر مارک کی رائے سین اتفاق کرنے کے باوجود ہمیں یہ ماننا پڑے گا کہ انفرادی حالات میں یہ ممکن ہے کہ بعض اشخاص زمانہ حمل میں ترک جماع پر مجبور ہوں۔ایسی صورت میں اس کے سوااور کوئی چارہ نہیں کہ انہیں دوسرے نکاح کی اجازت دی جائے۔مردوں میں جنسی تجربات میں تنوع کی خواہش بکثرت پائی جاتی ہے۔

ڈاکٹر رابنسن کا خیال:

'' مرد فطرتاً'' تنوع پسند ہے اور بیشتر مردوں کے لیے ایک بیوی پر قناعت کرنا دشوار اور بعض صورتوں میں ناممکن ہے۔''

مائیکل کا نظریہ:

'' ہمیں اس امر کا کامل یقین ہے کہ دنیا میں ایک مرد بھی ایسا نہیں خواہ وہ کتنا ہی پارسا اور عفت پسند ہو جس نے کم سے کم خواب وخیال کی دنیا میں ایک سے زائد عورتوں سے محبت نہ کی ہو۔اس حقیقت کی طرف بے شمار مصنفین اور ماہرین جنسیات نے توجہ دلائی ہے جو کہ مہیجات اور محرکات انسانی کے جنسی جذبات کو بھڑکاتے ہیں۔مردوں میں ان کی تعداد اتنی کثیر اور ان کے اقسام اتنے متنوع ہیں کہ کسی عورت کے لیے ایسے شہوانی محرکات سے متاثر ہونا محال ہے۔''

ڈاکٹر میرل ہیس کا نقطہ نظر:

''جونہی کوئی مرد اپنے جذبات شہوانی کی تسکین کر لیتا ہے وہ فوراً دوسرے جنسی تجربات کی طرف لپکنا چاہتا ہے۔ اس کے برخلاف عورت جس مرد سے لذت حاصل کرتی ہے اسے کسی طرح چھوڑنا نہیں چاہتی۔''

فورل کی رائے مین عورت اپنی محبت میں بڑی احتیاط برتی ہے اور بہت دیکھ بھال کر اپنی جنسی محبت کا مرکز تلاش کرتی ہے۔ برخلاف اس کے مرد تقریباً ہر جوان عورت سے لطف اندوزی کی طرف مائل رہتا ہے اور اپنے انتخاب میں اتنا زیادہ محتاط اور باریک بین نہیں ہوتا۔ اس کے علاوہ عورت جنسی نقطہ نظر سے زیادہ محتاط اور مستقل مزاج ہوتی ہے اور شاذ ونادر ہی اس کے لیے یہ ممکن ہے کہ وہ بیک وقت کئی مردوں سے جنسی لطف اندوزی کی خواہش کرے۔ جارج برتھ کی رائے بھی یہی ہے۔ ماسکو یونیورسٹی میں (۳۴۴) لڑکیوں میں سے صرف (۳۱) نے خیال ظاہر کیا کہ وہ بیک وقت دو مردوں سے محبت کرسکتی ہیں ''کشش'' کہتا ہے ''نوجوان مرد جنسی فتوحات کی آرزو میں ایک دو نہیں کئی عورتوں کے تصور سے سرشار رہتا ہے۔ لیکن عورت کا دل حالت بلوغ میں صرف ایک محبوب مرد کے خیال سے لبریز ہوتا ہے۔''

کشش کی رائے میں عورتوں کے جنسی توحد کی وجہ ہے کہ ان کی محبت میں روحانی عناصر غالب ہوتے ہیں۔

اب اگر یہ صحیح ہے کہ مرد فطرتاً تعداد ازدواج کی جانب مائل ہے تو ازدواجی قانون کی تدوین میں اس امر کا لحاظ کیا جانا ضروری ہے تاکہ جن مردوں میں جنسی جذبہ غیر معمولی طور پر طاقتور ہو۔ ان کے لیے ایک سے زائد نکاح کی گنجائش رہے ورنہ اس کا نتیجہ یہ ہوگا ایسے مرد ناجائز جنسی تعلقات قائم کرلیں گے۔ جس معاشرہ میں تعداد ازدواج کو بالکل روک دیا گیا ہو اس میں خاندانی ابتری اور عائلی انتشار کے پیدا ہونے کا قوی امکان رہتا ہے کیونکہ ناجائز جنسی تعلقات کی کثرت ہوگی۔ اس میں شک نہیں کہ اسٹیٹ کو اس بارے میں اختیار ہونا چاہیے کہ تعداد ازدواج پر کڑی پابندیاں لگائے لیکن اسٹیٹ کو یہ حق نہیں پہنچتا کہ وہ اس کلیہ کو بالکل ختم کردے۔ تعداد ازدواج کی ضرورت اس لیے بھی باقی

رہے گی کہ بہت سی عورتیں فطرتاً اس قدر سرد مزاج ہوتی ہیں کہ وہ مردوں کی جنسی خواہش کی تکمیل سے غافل رہتی ہیں۔

ہر قوم نے تعداد ازدواج کو محسوس کیا ہے دوسری قوموں نے طرح طرح کے طریقے اختیار کیے حتی کہ بعض ملکوں میں قانوناً زنا کے پیشہ کو تسلیم کرلیا گیا ہے اور بعض نے اس کو اس حد تک رواج دیا ہے کہ قانونی جواز سے اس کا کچھ کم مرتبہ نہیں رہا۔ اسلام چونکہ عورت کی عزت کا حامی ہے اور یہ بات گوارہ نہیں کرتا کہ پیسوں کے عوض اپنی عزتوں عفت کو بیچیں۔ اس نے تعداد ازدواج کی صورت میں اس مسئلہ کا حل پیش کیا ہے۔ اس کے علاوہ پھر جنگ کا مسئلہ بھی ہے جو دنیا میں ناپید نہیں ہوسکتا۔ جنگ کی وجہ سے مردوں کی تعداد میں کمی ہوتی رہتی ہے۔ عورتوں کو مردوں کے بغیر چھوڑنا گویا عمداً نسل انسانی کی افزائش کی راہ روکنا ہے۔ اس کے علاوہ عورتوں کی معاش کا مسئلہ کا انحصار مردوں پر ہوتا ہے۔ پس جو عورتیں جنگوں میں بیوہ ہوجاتی ہیں یا یتیم رہ جاتی ہیں ان کا ہاتھ تھامنا بھی مردوں ہی کا کام ہے۔

اہل یورپ کا اعتراف حق:

لندن کے ایک اسکول کی استانی مس میری اسمتھ نے اپنی کتاب میں (جو حال ہی میں شائع ہوئی ہیں) لکھا ہے۔

''یک زوجی کا جو قاعدہ قانون برطانیہ میں چلا ہوا ہے وہ تمام تر غلط ہے مردوں کو دوسری شادی کی اجازت ملنا چاہیئے۔''

میری اسمتھ کی اس کتاب کے متعلق سنڈے ٹریبون (ڈربن ٹال) مورخہ ۲۴ نومبر ۱۹۵۱ء میں اس کے لندنی وقائع نگار لکھتے ہیں۔

یقین ہے کہ پچیس سال سے اوپر عمر کی پچیس لاکھ بیوائیں جو اس وقت برطانیہ میں موجود ہیں دلچسپی اور قدر سے اس کتاب کو ہاتھوں ہاتھ لیں گی۔

اس اقتباسات سے اندازہ لگایئے کے تعداد ازدواج جس کی اسلام نے ناگزیز ضرورت کے وقت اجازت دی ہے قانون فطرت کے کتنے مطابق ہے اور حالات نے لوگوں کو اسلام کے اس قانون کی حقانیت کا کیسا یقین دلایا ہے۔

یہی میری اسمتھ کی اپنی کتاب میں ایک جگہ لکھتی ہے۔

چونکہ اس ملک (برطانیہ) میں عورتوں کی تعداد مردوں کے مقابلہ میں زیادہ ہے اس لیے ہر عورت شوہر کو پانے میں کامیاب نہیں ہوسکتی۔ اس کے بعد اس نے کہا ہے ایک بیوی کا رواج ناکام ہو چکا ہے اور یہ رواج بھی کوئی سائنٹیفک نہیں ہے۔
(ندائے حرم کراچی ربیع الاا۱۴۲۷)

انگلستان میں جنسی بے راہ روی کو روکنے کے لیے سترویں صدی سے کثرت ازدواج کا چرچا شروع کیا گیا' چنانچہ ۱۶۵۸ء میں ایک شخص نے زنا کاری اور نومولود حرامی بچوں کی اموات کو روکنے کے لئے کثرت ازدواج کی حمایت میں ایک پمفلٹ شائع کیا اس کے ایک صدی بعد انگلستان کے ایک قابل اعتماد اور صاحب کردار پادری نے فحاشی اور زنا کاری کو روکنے کے لئے کثرت ازدواج کے طریقہ کو اختیار کرنے کی رائے دی۔
شوپنہار نے اپنے خیال کو ظاہر کرتے ہوئے لکھتا ہے۔
''ایک بیوی پر اکتفا کرنے والے کہاں ہیں؟ میں انہیں دیکھنا چاہتا ہوں ہم میں سے ہر شخص ''کثرت ازدواج'' کا قائل ہے۔ چونکہ ہر آدمی کو متعدد عورتوں کی ضرورت پڑتی ہے اس لئے مرد پر کسی قسم کی قید عاید نہ ہونی چاہیے۔

ایک بصیرت افروز واقعہ:

علامہ عبدالعزیز شادیش مصری نے ایک واقعہ لکھا ہے پڑھنے کے لائق ہے۔ لندن میں ایک ہسپانوی شخص سے ملنے کا اتفاق ہوا' ہم نے بہت سے اسلامی مسائل پر تبادلہ خیال کیا۔ اور جیسے ہی تعدد ازدواج پر بحث چھڑی تو اس شخص نے کہا کاش اگر میں بھی مسلمان ہوتا تو ایک اور بیوی کر لیتا میں نے اس سے اس کی وجہ دریافت کی۔ اس نے کہا میری بیوی کو جنون ہو گیا ہے اور اس پر کئی برس گزر چکے ہیں' جس کی وجہ سے مجھے مجبوراً آشنائیں کرنی پڑتی ہیں کیونکہ میں دوسری بیوی نہیں کر سکتا' اگر میرے پاس دوسری جائز بیوی ہوتی تو اس سے میری جائز اولاد ہوتی جو میری کثیر دولت کی مالک بنتی' میری آنکھوں کی ٹھنڈک اور بہترین رفیق ہوتی۔ اور مجھے اس سے اطمینان اور سکون حاصل ہوتا۔

قانون اسلام سے روگردانی کا نتیجہ:

مسز برڈسل کال کنز صدر ینگ وومین کرسچن ایسوسی ایشن واشنگٹن نے بنکنگ کمیٹی کے سامنے بیان دیتے ہوئے کہا ہے۔

''امریکہ میں چودہ سال کے عمر کی لڑکیوں کی تعداد ایک کروڑ بیس لاکھ ہے جو سب کی سب کنواری ہیں ان کے مقابلہ میں کنواروں کی تعداد نوے لاکھ ہے اس حساب سے تیس لاکھ کنواری لڑکیوں کے لئے شوہروں کا ملنا محال ہے کیونکہ جنگ نے مردوں اور عورتوں کا عددی توازن بہت بڑی حد تک خراب کر دیا ہے۔

بتایا جائے اسی حالت میں کیا کیا جائے گا اگر تعدد ازدواج کی اجازت نہ دی جاتی ہے تو پھر عفت وعصمت کو دنیا کی کون سی طاقت بچا سکتی ہے اور بفرض محال یہ بچ بھی جائے تو اس ظلم عظیم کا وبال کس کے سر آئے گا؟ اور ان تیس تیس لاکھ تعداد کی گریہ وزاری اور ان کے نالہ وشیون کیا کچھ نہ کریں گے جس نے یہ لکھا بالکل سچ لکھا کہ:

> لوگ سمجھتے ہیں تعدد ازدواجی اور وحدت ازدواجی میں مقابلہ ہے لیکن یہ غلط ہے' اصل میں مقابلہ ہے محدود تعدد ازدواجی کی اجازت اس لئے دیتا ہے کہ لامحدود حرام کاری کا سد باب ہو' لیکن جو وحدت ازدواجی کے قائل ہیں ان کے پاس لامحدود حرام کاری کے انسداد کا کوئی علاج نہیں' اس لئے تو وہ تعدد ازدواجی کے خلاف زہر افشانی کرتے ہیں' مگر یہ آواز بلند نہیں کرتے کہ ایک عورت والے مرد کو دوسری جگہ شہوانی جذبات کی سیری کے لئے منہ کالا نہ کرنا چاہئے۔

ہندوؤں کا اعتراف حق:

یہ تو مغرب کا اعتراف حق تھا' اب ہندوؤں کے متعلق سنیئے۔ ''مدراس ہندو مہا سبھا نے ہندولا کمیٹی کے نام جو یادداشت ارسال کی ہے اس میں پہلی بار ہندو سوسائٹی کے لئے بعض حالات میں تعدد ازدواج کی ضرورت کا اعتراف کیا گیا ہے یعنی ہندوؤں کو بعض ایسے ایسے حالات بھی پیش آسکتے ہیں جن میں ایک مرد کو کئی کئی عورتوں سے شادی کی

اجازت ہونی چاہیئے۔

ہمیں بتانا یہ ہے کہ اسلام نے عفت وعصمت اور پاکبازی کے لیے جو شاہرہ قائم کی ہے اس پر چلنے سے ہی عزت وابرو اور پاکدامنی حاصل ہوسکتی ہے' دوسری کوئی شکل نہیں اور وہ شاہرہ یہی ہے کہ عورتیں پسند آئیں ان سے شادی کرلی جائے' ایک سے کی جائے ضرورت ہوتو دو سے تین سے حتی کہ چار تک اجازت ہی مگر عدل ومساوات کی ضروری شرطوں کے ساتھ۔

تعدد ازدواج پر ایک انگریز خاتون کا اعتراف:

امیر علی نے اپنی کتاب اسپرٹ آف اسلام میں ایک انگریز خاتون لیڈی گورڈون کا جو واقعہ نقل کیا ہے اس کا یہاں ذکر کر دینا زیادہ بہتر معلوم ہوتا ہے۔ اس خاتون نے مشرقی ممالک کے اکثر حالات پر اجمالی طور پر غور کیا اور اس نتیجہ پر پہنچیں کہ کئی بیویاں ان ممالک میں زیادہ ترکی جاتی ہیں جہاں فقر وفاقہ زیادہ اور روزگار کے زرائع کم ہوتے ہیں جس کی وجہ سے اسباب زندگی اور روزگار حاصل کرنے میں عورتوں کو خود کفیل ہونا دشوار ہوتا ہے۔ اس خاتون کی رائے ہے کہ منجملہ اور ضرورتوں کے تعدد ازدواج کی یہ بھی ایک ضرورت ہے۔

بہرکیف تعدد ازدواج پاکدامنی اور عفت کا سب سے بڑا زریعہ اور ترقی نسل انسانی کا ایک قوی ضامن ہے۔ اب تعدد ازدواج کو بہت سی خرابیوں کی بنیاد قرار دینا ایک امر اضافی ہے جس کو عام حکم قرار نہیں دیا جاسکتا کیونکہ قوموں' زمانوں' مقامات اور حالات کی اختلاف کے لحاظ سے تعدد ازدواج کی خرابیاں بھی مختلف ہوتی ہیں۔ غور کیجئے کہ نصرانیت کے ابتدائی دور میں شادی کو کس طرح برا سمجھا جاتا تھا۔ شادی شدہ لوگوں کو بری نظر سے دیکھا جاتا تھا اور رہبانیت کو بہتر خیال کیا جاتا تھا۔''

تعدد ازدواج مسلم ممالک میں:

انسائیکلوپیڈیا برٹانیکا کے مطابق ایک مشہور ماہر انسانیات Anthropologist جارج مرڈاک کی درجہ بندی کی رو سے ۲۵۰ کلچروں یا معاشروں میں سے ۱۹۳ میں چندزوجگی یعنی ایک سے زیادہ بیویاں رکھنے کا رواج پایا گیا۔

نیز ایک دوسرے حوالے میں مذکورہ بالا ماہر Murdock ہی کی ایک رپورٹ (۱۹۴۹ء) کے مطابق دنیا کی ۵۵۴ قوموں سے ۴۱۵ میں کثیر زوجگی کا راوج پایا جاتا ہے۔

In his comparison of types of marriage in a world widosample ---societies, Murdock ---found ploygamy in---and ployandry in only.

اس موقع پر قدرتی طور پر ذہن میں یہ خیال پیدا ہوسکتا ہے ہونہ ہو مسلم ملکوں میں چندزوجگی کا رواج زیادہ پایا جاتا ہوگا۔ جی نہیں' بلکہ حیرت انگیز طور پر مسلم ملکوں میں چند زوجگی کی بہ نسبت یک زوجگی کا رجحان ہی زیادہ غالب نظر آتا ہے۔ چنانچہ برٹانیکا کے مذکورہ بالا بیان کے معاً بعد حسب ذیل صراحت موجود ہے:

It is doubtful howeverwather such Islamic countries as Algeria. Tunisia, Egypt, and pakistan should today be classfied as ploygynous public opinion there seems now to favour monogamy

نیز اسی انسائیکلوپیڈیا کے مضمون نگاروں کو اس سلسلے میں مزید اعتراف ہے کہ اسلامی شریعت میں تعدد ازدواج یعنی ایک سے زیادہ شادیوں کی اجازت کے باجود اسلامی معاشرے میں زیادہ تر یک زوجگی ہی کا رواج ہے۔

the normal practice in Islamic society has always been that monogamy

اور ڈاکٹر مصطفیٰ ہباعی نے تحریر کیا ہے عرب ممالک کے اعداد شمار کے مطابق ظاہر ہوتا ہے کہ ایک سے زائد شادی کرنے والوں کا تناسب بہت ہی کم ہے جو فی ہزار ایک بھی نہیں ہے۔

(فالاحصاء ات التی تنشرعن الزواج والطلاق فی البلاد العربیة الاسلامیة تدل علی ان نسبة المتروجین باکثر من واحدة نسبة ضئیلة جداً لاتکاد تبلغ الواحد بالالف)

یہ ہے مسلمانوں کی ''شہوت پرستی'' اور ان کی چار چار شادیاں کرنے کا افسانہ، جس کے باعث عوام کے سامنے ان کی ایک ایسی مہیب اور خیالی تصویر پیش کی جاتی ہے جس کا واقعات کی دنیا میں کوئی وجود نہیں ہے۔ معترضین اپنی خیالی تصویروں کے ذریعہ دنیا کو یہ باور کرانا چاہتے ہیں کہ مسلمان گویا کہ اس دنیا کی مخلوق نہیں بلکہ کسی اور دنیا کی مخلوق ہے۔

موضوع نمبر ۴۸

ریشہ دار غذاؤں کا استعمال اور جدید سائنسی تحقیقات

اسلامی طب میں ریشہ دار غذاؤں کے ضمن میں بہت زیادہ غذائیں شامل ہیں آپ صلی اللہ علیہ وسلم اور صحابہؓ بغیر چھنے ہوئے آٹے کی روٹی تناول فرماتے تھے بغیر چھنے آٹے میں جو بھوسی ہوتی ہے اور جسے ہم آج کل نکال دیتے ہیں وہ ریشہ دار غذاؤں میں سب سے مقوی جز ہوتی ہے کیونکہ ریشہ دار غذا معدے میں ٹھہر کر دیگر غذائی اجزاء کو ہضم ہونے میں مدد دیتی ہے جب کہ بغیر ریشہ کی غذا فوراً ہضم ہو جاتی ہے اور اس طرح اس کے ناقص اجزاء بھی فوراً اثر انداز ہوتے ہیں۔

آیئے اب جدید تحقیقات کی روشنی میں یہ جائزہ لیتے ہیں کہ ریشہ دار غذاوں کے نبوی خوراک بننے پر جدید سائنس کی کیا تحقیقات ہیں۔

غذا دنیا کی بہترین دوا ہے:

مشہور طبی مقولہ ہے ''ہم وہ ہی کچھ ہیں جو ہم کھاتے ہیں'' وراثتی عوامل کے بعد صرف غذا ہی وہ بنیادی عنصر ہے جس سے اس بات کا تعین کیا جاسکتا ہے کہ جسم وجان کے حوالے سے ہم کیا ہیں؟ کس مرض سے مریں گے اور کب مریں گے۔ غذائی تحقیقات کی بدولت سے یہ بات ثابت ہے کہ ناقص تغذیہ اور اس کے نتیجہ میں مختلف بیماریوں کا آپس میں گہرا تعلق ہوتا ہے۔ چنانچہ غذائیات آج طب جدید کا اہم شعبہ ہے۔ مغرب میں غذائی ڈاکٹر محض غذا کے رد بدل سے بیشتر امراض کا علاج کرتے ہیں۔ ماہرین غذائیات نے بڑی چھان بین کر کے اس بات کا پتہ چلایا ہے کہ کس طرح متوازن غذا صحت کو برقرار رکھنے میں مدد کرتی ہے۔ اور ناقص غذا کی وجہ سے کون کون سی بیماریاں لاحق ہوتی ہیں: برصغیر تقسیم سے پہلے ایک مشہور برطانوی ڈاکٹر نے شمالی ہند کے ایک غذائی تحقیقی مرکز میں چوہوں پر غذائی

تجربات کیے۔ صاف ستھرے روشن اور ہوادار کمرہ نما پنجروں میں ایک لاکھ چوہوں کو رکھا گیا۔ انہیں گندم کے سالم آٹے کی چپاتیاں' تازہ مکھن' کچا دودھ' کچی گاجریں اور شلغم کی روزانہ غذا کے علاوہ ہفتہ میں ایک بار کچا گوشت اور ہڈیاں دی گئیں۔ پینے اور نہانے کے لئے وافر پانی مہیا کیا گیا۔ یہ سلسلہ چار سال تک جاری رہا۔ اس دوران کسی چوہے کو بھی کوئی بیماری لاحق نہ ہوئی۔ صرف چند ایک حادثاتی اموات کے سوا ان کے بچوں کو بھی کوئی غیر فطری موت واقع نہ ہوئی اور نہ ہی کوئی مرضیاتی ہلاکت ہوئی۔

اس طرح گویا تین باتوں میں یعنی صفائی سکون اور خوراک پر ہی کنٹرول کر کے جملہ امراض کا مکمل طور پر خاتمہ کر دیا گیا۔ ساتھ ہی ساتھ اسی ماحول اور انہی حالات میں ایک ہزار چوہوں کو ناقص غذا پر رکھا گیا۔ یعنی ایسی غذا جو غیر متوازن اور غیر مناسب تھی۔ چار برس تک یونہی ناقص غذا پر پرورش پانے والے چوہوں کے مطالعے سے پتہ چلا کہ ان میں سے بیشتر نمونیا اور پھیپھڑوں کے امراض کا شکار ہوئے۔ انہیں کان' ناک' گلے اور آنکھوں کے عوارض لاحق ہوئے۔ معدے اور پیٹ کی تکالیف پیدا ہوئیں۔ قبل از وقت بچے پیدا ہوئے اور قبل از وقت پیدائش اور اموات واقع ہوئیں۔ خارش' پھوڑے' پھنسیاں اور ایگزیما جیسے جلدی امراض لاحق ہوئے بھس' بیری بیری' جلودھر' اعصابی سوزش اور دل کے امراض پائے گئے۔ نفسیاتی حوالے سے دیکھا گیا کہ ناقص تغذیہ چوہے صحیح تغذیہ پانے والے چوہوں کی نسبت زیادہ نروس اور چڑچڑے تھے اور آپس میں ایک دوسرے کے ساتھ لڑائی ہنگامہ کرتے رہتے۔ اس کے برعکس صحیح تغذیہ چوہے متحمل مزاج اور حلیم الطبع اور تربیت پذیر تھے اسی طرح کا ناقص غذا کا تجربہ جب کتوں پر کیا گیا تو انہیں ماخورہ' دانتوں کی خرابیاں فرم کولون اور پیچش جیسی بیماریاں لاحق ہونے لگیں۔

اس تجربے سے یہ بات واضح طور پر سامنے آتی ہے اگر صحیح تغذیہ کی بدولت جانوروں کو بیماریوں سے محفوظ کیا جا سکتا ہے تو اسی طرح انسانوں کو بھی عوارض سے بچایا جا سکتا ہے۔ صدیوں کے تجربہ سے انسان نے غذائی معلومات حاصل کی ہیں۔ آج کل غذائیات طبی سائنس کا اہم شعبہ ہے جس نے غذائی خواص اور خوبیوں پر اہم تحقیقات کی ہیں۔ جن کی رو سے' مندرجہ ذیل غذائیں صحت بخش قرار دی گئی ہیں۔

۱...... سالم گندم' آٹا' غیر پالش شدہ چاول' دالیں وغیرہ۔

۲......دودھ دہی مکھن بالائی وغیرہ۔
۳......تازہ پھل اور خوردنی سبزیاں۔
۴......کبھی کبھی مچھلی گوشت اور انڈے بھی ہوجائیں تو کوئی مضائقہ نہیں۔

اپنے خورد ونوش کی بدولت پاکستان کے شمالی علاقہ جات کے لوگ صحت اور توانائی کے حوالے سے دنیا کے بہترین لوگوں میں شمار ہوتے ہیں۔ برطانیہ کے ایک ماہر غذائیات نے ان کے خوردونوش کا تقسیم ہند سے قبل ایک جائزہ لے کر ان کی معمولی غذا کا یوں تجزیہ کیا تھا:

- سالم خوردنی اجناس مثلاً گندم جو یا غیر صیقل شدہ چاول۔
- سالم دودھ اور دودھ سے تیار شدہ اشیائے خوردنوش۔
- تازہ پتوں والی سبزیاں گاجر ٹماٹر وغیرہ۔ (بکثرت)
- تازہ پھل گوشت مچھلی اور انڈے (کبھی کبھی)

ریشہ کیا ہے؟

ریشہ کیا ہے؟ ریشہ اور بھوسی (سبوس) یا چھلکا آٹا جو دالوں اور مغزیات کے جرم سے چپکا ہوتا ہے ریشہ سیب کے پوست گیہوں کے گودے یا مغز کے چھلکے یا پھوک میں ہوتا ہے۔ ریشہ غذا کا وہ حصہ ہوتا ہے جو ہضم نہیں ہوتا ہے بلکہ جوں کا توں آنت میں پہنچ جاتا ہے۔

ریشہ دار غذائیں دماغی صحت پر خوش گوار اثرات مرتب کرتی ہیں:

لندن میں زیادہ ریشہ دار غذائیں استعمال کرنے والے افراد خوش باش اور توانا تیز اور طرار ہوتے ہیں کارڈیف یونیورسٹی کے پروفیسر اینڈریو اسمتھ نے اپنی ایک اسٹیڈی کے نتائج بتاتے ہوئے کہا ہے کہ ریشہ دار غذائیں دماغی صحت کے لئے قابل ذکر حد تک مفید ہیں ریسرچ کے دوران پروفیسر نے ۳۰ سے ۸۰ سال کے عمر کے رضا کاروں کو چار ہفتے تک ناشتہ میں دلیہ دیا ایک ہفتہ کے بعد ہی ایسے نتائج سامنے آنا شروع ہوگئے ہیں کہ جن سے پتہ چلتا تھا کہ دلیہ ان افراد کی دماغی صحت پر انتہائی خوش گوار اثرات مرتب کرنا شروع

کر دیئے ہیں ان افراد میں تھکاوٹ بوریت کم ہوگئی اور ادراک کی قوتیں بڑھ گئیں دلیہ سے آنتوں پر بھی خوشگوار اثرات پڑے۔

گندم کی بھوسی قبض کشا کیوں؟

ایک فیشن زدہ خاتون کریانے کی دوکان پر گندم کی بھوسی کے بارے میں پوچھ رہی تھیں۔ دوکان والے نے جب انہیں بتایا کہ گندم کی بھوسی اس کے پاس دستیاب نہیں ہے تو انہوں نے اس سے التجا کی بھائی! اللہ کے واسطے مجھے بتایئے تو سہی یہ بھوسی مجھے آخر کہاں ملے گی۔ دس بارہ دوکانیں چھان ماری ہیں پر بھوسی کہیں نہیں ملتی۔ مجبور ہوں۔ قبض کے مرض نے ناک میں دم کر رکھا ہے۔ حکیم نے اس کا علاج بھوسی بتایا۔ کیا کروں کہاں سے خریدوں'' دوکان دار نے تشفی دلاتے ہوئے کہا'' بہن ہم بھوسی نہیں رکھتے' پچھلی گلی میں ایک دوکان ہے جس پر جانوروں کا دانہ اور کھلی وغیرہ فروخت ہوتی ہے۔ آپ کو یہ بھوسی وہاں ضرور مل جائے گی'' خاتون کچھ بڑبڑاتی ہوئی گلی میں مڑ گئیں۔

گندم کی بھوسی لازماً ہماری روٹی میں شامل ہوتی تھی' اب ہماری غذا سے خارج ہو چکی ہے' کیونکہ اب ہم سفید آٹے کی بنی روٹی اور دیگر اشیاء کے رسیا ہو گئے ہیں۔ ہم نے تو اپنی غذا سے تقریباً ہر قسم کے ریشے کو خارج کر دیا ہے۔ دالیں ہم صرف دھلی ہوئی یعنی بغیر چھلکے کی کھاتے ہیں۔ سیب' ناشپاتی' آڑو کا پوست ہم اتار دیتے ہیں۔ موسمی اور کینوں وغیرہ کا صرف رس چوستے یا پیتے ہیں پھوک نہیں کھاتے۔ انار بھی ہم بڑی احتیاط سے کھاتے ہیں' اس کے بیج چبانے کی زحمت کون کرے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ آج کل بالخصوص ادھیڑ عمر افراد میں بعض امراض کا خاص طور پر بڑا زور ہے۔ ان میں قلب کی شکایات' بواسیر قبض' آنتوں کی خراش اور زخم قولون یعنی بڑی آنت کا سرطان' پتے کی پتھری وغیرہ شامل ہیں۔

نسل بانسل سے ہم ریشہ اور پھوک استعمال کرتے چلے آرہے تھے' لیکن بھلا ہو نئی روشنی کا جس نے اسے ہماری غذا سے خارج کر کے خود کو مختلف بیماریوں کا شکار بنالیا ہے۔ ہمارے امیر ماضی میں بھی ریشہ کے استعمال سے حتی المقدس گریز کرتے تھے اور اس کے نتیجے میں مذکورہ امراض کا شکار بھی رہتے تھے۔ یہ امراض غریبوں میں شاذ و نادر ہی ہوتے تھے۔ اس کی وجہ یہ تھی کہ وہ اپنی غربت کی وجہ سے اس کے استعمال پر مجبور تھے۔

آج کل پتے میں پتھری (سنگ شرارہ) کا مرض بھی بہت عام ہے۔ پتے میں جو پتھریاں بنتی ہیں وہ دراصل کولیسٹرول کی گولیاں ہوتی ہیں پتے میں بند یہ پتھریاں سخت تکلیف اور اذیت کا سبب ہوتی ہیں۔ طب جدید سرجری ہی کو اس کا شافی علاج سمجھتی ہے۔ کینیڈا میں کئے گئے تجربات سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ گندم کی بھوسی کو بڑی مقدار میں کھانے سے اس تکلیف میں نمایا آرام اور فائدہ ہوتا ہے۔ اسی طرح معدے کے زخموں کے مریضوں کو بھی گندم کی بھوسی سے آرام ہوتا ہے۔

ریشہ دار غذاؤں پر انگلستان کے ڈاکٹروں کی تحقیق:

تحقیق کے مطابق ریشہ ہمیں صحت مند رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ چند سال پہلے انگلستان میں کی گئی تحقیق کے مطابق انسان جتنا زیادہ غذائی ریشہ استعمال کرتا ہے اس میں قلب کے مرض میں مبتلا ہونے کی استعداد اتنی ہی کم ہو جاتی ہے۔ یہ بات بھی دیکھی گئی ہے کہ ریشے کے استعمال سے خون میں کولیسٹرول کی مقدار گھٹ جاتی ہے کولیسٹرول کی کثرت مرض قلب کا اہم سبب سمجھی جاتی ہے۔ ریشے دار غذاؤں کے استعمال سے وزن میں کمی کے ساتھ ساتھ خون میں کولیسٹرول کی مقدار میں نمایا کمی ہوتی ہے۔ یہی کولیسٹرول رگوں میں جم کر انہیں تنگ کر دیتی ہی جس کی وجہ سے بلڈ پریشر بڑھتا ہے جس کا قلب پر بڑا خراب اثر مرتب ہوتا ہے۔ اس کی وجہ سے خون میں تھکے بنتے ہیں جو شریانوں میں رکاوٹ کا سبب بن کر دورہ قلب کا سبب بنتے ہیں، بلکہ بسا اوقات مہلک بھی ثابت ہوتے ہیں۔

ریشہ دار غذاؤں سے آنتیں محفوظ رہتی ہیں:

ریشے کی غذا کے بارے میں ایک خاص انکشاف یہ ہوا ہے کہ ایسی غذا معدے سے بہت جلد فارغ ہو کر چھوٹی آنت میں پہنچ جاتی ہے۔ اس کی ایک وجہ یہ ہے کہ چونکہ اس میں ریشہ نہیں ہوتا اس لئے معدے میں زیادہ دیر نہیں ٹکتی۔ اس کے برخلاف بے چھنے آٹے کی روٹی دیر سے چھوٹی آنت میں پہنچتی ہے۔ اب ہوتا یہ ہے کہ معدے سے ایسی غذا کے نکلنے سے پہلے پہلے معدے کے ہاضم رس غذا سے پہلے چھوٹی آنت میں پہنچ کر اپنا کام شروع کر دیتے ہیں۔ آنتیں چونکہ اس وقت خالی ہوتی ہیں اس لیے یہ رس آنتوں کو چاٹنے لگتے

ہیں جب کہ ریشہ دار غذاؤں کے استعمال سے آنتیں محفوظ رہتی ہیں' کیوں کہ آنتوں اور ہاضم رس یا رطوبتوں کے درمیان ریشہ حائل ہو جاتا ہے۔اس سے ان کی رطوبتوں کی شدت اور تیزی کم ہو جاتی ہے گویا اس شکایات سے بچنے کی تدابیر بھی یہ ہے کہ ہم اپنی غذا میں ریشہ اور پھوک کو شامل رکھیں۔

ریشے کی کمی کا اہم اثر قبض بھی ہے۔ چونکہ غذا میں ریشہ اور پھوک شامل نہیں ہوتا اس لئے آنتوں میں پانی کی مقدار گھٹ جاتی ہے ریشہ پانی کو جذب کرتا ہے اور آنتوں میں پہنچ کر فضلے کو خشک ہونے بچاتا ہے۔گندم کی بھوسی میں خاص طور پر پانی کو حذب کرنے کی صلاحیت خوب ہوتی ہے اس کی وجہ سے سدے نہیں بنتے۔غذا میں طویل عرصے تک بھوسے یا ریشے شامل نہ ہونے کی وجہ سے سدے بنتے ہیں ان سے آنتوں کو سخت نقصان پہنچتا ہے۔ان کی وجہ سے بواسیر کی شکایت بھی ہو جاتی ہے۔آنتوں میں طویل عرصے تک سدّوں کی موجودگی سے جراثیم صفرادی تیزابیت کو ایسے کیمیوں میں تبدیل کر دیتے ہیں جن سے سرطان ہوسکتا ہے۔

ان حقائق کی روشنی میں یہ بات واضح ہو جاتی ہے کہ ریشہ اور پھوک کا استعمال صحت وتوانائی کے لئے بے حد ضروری ہے۔ہمیں سفید آٹے کی روٹی کی جگہ بے چھنے آٹے کی روٹی کھانی چاہیئے۔اس کے ساتھ ساتھ سبزیوں بالخصوص پتے والی ترکاریوں' گاجر' مولی' ٹماٹر' شلجم وغیرہ جیسی سبزیوں کے استعمال پر زیادہ توجہ دینی چاہیے۔

ریشہ دار غذاؤں کی قبض کشا تاثیر:

ہمارے جسم میں ریشہ نظام ہضم کو ٹھیک طور پر چلانے اور فضلہ کو خارج کرنے میں اہم ترین کام انجام دیتا ہے۔ ریشہ میں قدرت نے قبض کشا دوا کی تاثیر رکھی ہے۔ ریشہ کی وجہ سے فضلہ زیادہ پانی جذب کرتا ہے۔ تجربہ سے یہ ثابت ہو چکا ہے کہ ایک گرام ریوند چینی کے ریشہ میں پندرہ گرام پانی اور ایک گرم بھوسی میں پانچ گرام پانی جذب ہوتا ہے۔اس سے ریشہ دار خوراک (بھوسی ریوند چینی وغیرہ) کا حجم بڑھ جاتا ہے جس کی وجہ سے فضلہ کا اخراج آسان ہو جاتا ہے۔ لہٰذا اگر سفید آٹے کے بجائے ایسے آٹے کی روٹی استعمال کی جائے جس میں سے بھوسی نہ نکالی گئی ہو تو اس کے استعمال سے خارج ہونے والا فضلہ پچیس

فیصد زیادہ ہوتا ہے اور جسم میں حرارے بھی کم سے کم جذب ہوتے ہیں۔

ریشہ دار غذاؤں سے خون میں کولیسٹرول کی کمی:

ریشہ دار غذا کے اجزاء نظام ہضم کی نالی پر ایک خاص قسم کا عمل کر کے کولسٹرول کیا اخراج کو ممکن بنا دیتے ہیں اور ساتھ ہی کولسٹرول کو خون کی باریک شریانوں میں جذب ہونے کے عمل کو کم کر کے دل کی بیماریوں کے خطرہ کو ٹال دیتے ہیں۔ اس کی تصدیق تقریباً چالیس سال قبل جنوبی امریکہ کے **Public Health Service** کے ڈاکٹر **Denis Burkitt** نے کردی تھی۔ ان کے زیر علاج جن افراد نے زیادہ ریشہ دار غذائیں استعمال کیں ان کے خون میں کولسٹرول کی سطح بالکل ختم ہوگی اور ان میں دل کی بیماریوں کا امکا بہت کم تھا اور پھر جب انہیں افراد نے ریشہ دار غذا کا استعمال ترک کر کے کم ریشہ دار خوراک شروع کی تو ان کے خون میں نہ صرف کولسٹرول کی مقدار میں اضافہ ہوگیا بلکہ دل کی مختلف بیماریوں کی علامتیں بھی ظاہر ہونا شروع ہوگئیں۔

جسمانی فٹنس سے پہلے ریشہ دار غذائیں استعمال کریں:

وزن کم کرنے کے لیے جو لوگ پرہیزی غذا استعمال کرتے ہیں وہ اچھی طرح جانتے ہیں کہ کم خوراک کی باعث بھوک کی غیر مطمئن سی حالت میں کیسا محسوس کرتے ہیں۔ ریشہ بھوک کو کم کرنے کا ایک محفوظ اور قدرتی زریعہ ہے۔ تحقیق سے یہ واضح ہو چکا ہے کہ اس کی ایک حیاتیاتی وجہ یہ ہے کہ دبلے پتلے لوگوں کے مقابلہ میں موٹے لوگوں کا معدہ جلدی خالی ہو جاتا ہے اور وہ تھوڑی ہی دیر کے بعد دوبارہ بھوک محسوس کرنے لگتے ہیں ایسے موقع پر ریشہ خاص طور مددگار ثابت ہوسکتا ہے کیونکہ ایسی خوراک میں حرارے بہت کم یا نہ ہونے کے برابر ہوتے ہیں۔ پیٹ بھرا رہتا ہے مگر حرارے کم جذب ہور ہے ہوتے ہیں۔

ریشہ دار غذائیں کینسر سے بچنے کے لئے مفید ہیں:

تحقیق سے ثابت ہو چکا ہے کہ ان افراد میں جو ریشہ والی غذائیں استعمال کرتے ہیں ان میں کینسر جیسا مرض کم یا بالکل نہیں پایا جاتا۔ اس کے برعکس جو لوگ ریشہ والی

غذائیں بالکل استعمال نہیں کرتے ان میں کینسر کے مریض زیادہ پائے گئے ہیں۔ ریشہ ہمیں خاص طور سے Colon (بڑی آنت کا زیریں حصہ) اور Rectum بڑی آنت کے آخری حصہ) کے کینسر سے محفوظ رکھنے میں بہت مددگار ثابت ہوتا ہے۔

امریکا میں ریشہ دار خوراک کے استعمال کی شرح بہت کم ہے وہاں Colon کے کینسر کی شرح آٹھ فیصد زیادہ ہے۔اس کے برعکس ترقی پزیر ممالک میں ریشہ دار خوراک کا استعمال کیونکہ زیادہ ہوتا ہے اس لئے وہاں Colon کا کینسر بالکل نہیں پایا جاتا۔

ریشہ دار غذائیں ذیابطیس کے مریضوں کے لئے فائدہ مند:

کچھ ریشہ دار خوراک ایسی ہیں جو انسانی جسم میں گلوکوز کے جذب ہونے کے عمل کو کم کر دیتی ہے۔لہذا ذیابطیس کے مریضوں کے لئے یہ غذا خاص طور پر مفید ہے کیونکہ یہ بلڈ شوگر کو کنٹرول کرنے میں مدد دیتی ہے۔بطور تجزیہ یہ بات سامنے آئی ہے کہ زیادہ ریشہ والی غذا استعمال کر کے نہ صرف جسم میں انسولین کی کمی کو دور کیا جا سکتا ہے بلکہ ذیابطیس کے مرض میں استعمال جانے والی دیگر ادویہ کے استعمال کو کم کیا جا سکتا ہے۔

اس طرح کا ایک کامیاب تجربہ آسٹریلیا میں کیا گیا۔ذیابطیس کے دس ایسے مریضوں کو جو اپنی آبائی جگہوں سے آ کر شہر میں بس گئے تھے آمادہ کیا گیا کہ وہ سات ہفتوں کے لیے واپس اپنے آبائی شہروں میں جا کر اپنے گاؤں میں عام طور پر استعمال کی جانے والی خوراک استعمال کریں۔سات ہفتوں کے بعد جب وہ افراد آئے تو شہر کی غذا استعمال نہ کرنے کی وجہ سے وہ پہلے سے زیادہ چاق و چوبند اور صحت مند تھے۔ریشہ سے بھر پور غذا کی بدولت نہ صرف انہوں نے اپنا انہوں نے پنا غیر ضروری وزن کم کر لیا تھا بلکہ ان کے خون میں موجود شگر بھی اپنی نارمل سطح پر واپس آ گئی تھی۔

حال ہی میں کی گئی تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ ریشے دار مادے Guargum اور Xamthamgum ذیابطیس کے مریضوں کے لیے بے حد مفید ہیں۔ان دونوں ریشوں کا اضافی کام یہ ہوتا ہے کہ یہ معدہ کو اس قابل بنا دیتے ہیں کہ وہ شوگر اور چکنائی کو خاص طریقے سے محفوظ کر لیتے ہیں اور ضرورت کے وقت استعمال

کے لیے اٹھار کھتے ہیں۔

کینیڈا' برطانیہ اور امریکہ کی ذیابطیس ایسوسی ایشن لوگوں کو زیادہ تر ایسی ریشہ دار غذائیں تجویز کرتی ہیں جس میں ہڑ' پھلی اور پھلی کے دانے والی خوراک شامل ہو۔ایسی غذائیں ذیابطیس کا مکمل علاج تو ہرگز نہیں ہے لیکن یہ کسی حد تک انہیں کنٹرول کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہیں۔ذیابطیس میں شوگر کو کنٹرول کرنے لیے دالیں' مٹر' پھلیاں' پھلی کے دانے اور بغیر چھانے ہوئے آٹے اور اناج کا استعمال بے حد ضروری ہے۔

کھانے کو وسط میں نہ کھائیں:

ایک حدیث میں ہے کہ برکت کھانے کے درمیان میں نازل ہوتی ہے پس تم کنارے سے کھایا کرو وسط سے نہ کھایا کرو۔(ابوداؤد)

کھانے میں وٹامنز' نمکیات اور بے شمار حل پذیر نافع جسم اجزاء ہوتے ہیں۔ان میں نمکیات اور آئرن اور دیگر ایسے اجزاء تو تہہ میں بیٹھ جاتے ہیں جب کہ وٹامنز اور لطیف اجزاء کناروں کی طرف مائل ہو جاتے ہیں۔جو کھانے کے خاص اجزاء ہوتے ہیں اور جسم کی تقویت کے لیے نہایت ضروری ہوتے ہیں۔جسم کو خالص روغنی اجزاء کی ضرورت ہوتی ہے ایسے اجزاء کناروں کی طرف زیادہ مائل ہوتے ہیں اور جب ہم کناروں کی طرف سے کھانا شروع کریں گے تو فوراً وہ ضرورت پوری ہوگی۔

موضوع نمبر ۴۹

حضور کا بیٹھنا اور جدید سائنسی تحقیقات

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کا بیٹھنا:

حضرت ابوسعید خدریؓ فرماتے ہیں کہ حضور اقدس ﷺ جب مسجد میں تشریف فرما ہوتے تو گوٹ مار کر تشریف رکھتے۔(**قال کان رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم اذا جلس فی المسجد احتی بیدیه**) (شمائل ترمذی) گوٹ مارنا یہ کہلاتا ہے کہ دونوں گھٹنوں کو کھڑا کر کے سرین کے بل بیٹھیں اور دونوں ہاتھوں سے پنڈلیوں پر حلقہ کریں بسا اوقات بجائے ہاتھوں کے کپڑا، لنگی، عمامہ وغیرہ اس طرح لپیٹا جاتا ہے کہ کمر اور پنڈلیوں پر لپٹ جائے یہ ہیئت تواضع اور مسکنت کی بھی ہے۔

تن کر (اکڑ کر) بیٹھنے کو اللہ کے غصب والا طریقہ قرار دیا۔(ابوداؤد)

بعض احادیث سے معلوم ہوتا ہے کہ حضور صلی اللہ علیہ وسلم صبح کی نماز کے بعد طلوع آفتاب تک مسجد میں چارزانوں تشریف رکھتے تھے۔(ترمذی صفحہ ۹۰) اس طرح بیٹھنے میں علاوہ تواضع اور انکساری کے ہمیں راحت بھی ہے۔گوٹ مار کر بیٹھنا گویا عربوں میں قائم مقام دیوار کے ہے جس سے بسا اوقات بجائے ہاتھوں کے کپڑا لپیٹ لیا جاتا ہے جو مزید راحت کا سبب ہوتا ہے۔

حضور ﷺ کے طریقے پر بیٹھنے کے فوائد پر جدید سائنسی تحقیق:

Posture موجودہ فزیکل سائنس میں جسم کی وضع کو بے حد اہمیت دی جارہی ہے اس لئے کہ ہمارے جسم کی بدوضعی کی ذمہ داری زیادہ تر ہمارے نشت برخاست کے انداز وہیئت پر منحصر ہے۔غلط انداز کے بیٹھنے کے نتیجے میں کبڑا پن، سینہ کی بدوضعی پیدا ہوتی ہے اس لئے فزیکل انسپکٹر ہمیشہ **Keep Up the Posture** کے لئے سیدھی وضع

میں نشست برخاست کی تاکید کرتے ہیں۔

ہمیں اتباع سنت میں دوگونہ راحتیں نصیب ہوتی ہیں۔ایک اتباع نبوی صلی اللہ علیہ وسلم کی سعادت حاصل کرنے کی دوسرے صحت کے اعتبار سے بھی غور کریں تو فزیکل سائنس کے عین مطابق ہے۔

اسی طرح ہاتھوں اور کسی رومال کے حلقے میں کمر کی بڑی ہڈی جس پر (بالائی بدن کا پورا زور ہوتا ہے) کھڑے رانوں اور پیر کی پنڈلیوں سے جو مناسب دباؤ پڑتا ہے اس سے بڑی راحت ملتی ہے تھکن دور ہو جاتی ہے پیٹ کے مشمولات کے دبنے سے سکون سا محسوس ہوتا ہے اور ۹۰ درجہ زاویہ پر کمر اور پیٹھ کے مہروں کے سیدھی وضع سے پشت پر کسی بدوضعی کے پیدا ہونے کا اندیشہ نہیں رہتا۔جس کی وجہ سے کمر کے مہروں میں درد پیدا ہو جاتا ہے اسی لئے آج کل فزیوتھراپی میں کمر کے مہروں کے آرتھرائٹس میں سہارے کے لئے بیلٹ لگوانا تجویز ہوتا ہے۔

یوں بھی عام طور پر چلنے پھرنے میں ہمارا پیٹ صرف دیوار شکم کے سہارے سامنے کی طرف ابھرا رہتا ہے۔حضور صلی اللہ علیہ وسلم والی نشست سے اس پر دباؤ پڑتا ہے جس سے اندرون اعضاء کو ایک گونہ راحت محسوس ہوتی ہے کیونکہ یہ سب پیٹ کے اعضاء نیچے لٹکتے ہوئے ہیں۔اس طرح بیٹھنے پر دونوں جانب رانوں کے دباؤ سے ایک متوازن دباؤ معدہ، جگر اور آنتوں کو راحت اور سکون بخشتا ہے اور بیٹھنے کے پاسچر یا وضع میں کوئی خرابی نہیں آسکتی۔

(از ڈاکٹر قدرت اللہ قادری)

موضوع نمبر ۵۰

دل کے مریضوں کے لئے نبوی تحفہ اور جدید سائنسی تحقیقات

مریضوں کو خوش کرنا سنت نبوی ہے:

حضور ﷺ نے فرمایا جب تم کسی مریض کے پاس جاؤ تو فوراً اس کے سامنے خوش کن باتیں کرو یہ مریض کو اچھی لگیں گی۔ حضرت ابو دجابہؓ فرماتے ہیں کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ مریض کی پوری عیادت یہ ہے کہ تم اپنا ہاتھ مریض کی پیشانی پر یا ہاتھ پر رکھ کر اس سے اس کا حال پوچھو اور پورا سلام کرنا یہ ہے کہ سلام کے بعد تم مصافحہ بھی کرو۔ (مسند احمد ترمذی)

حضرت ابو سعید خدریؓ سے روایت ہے کہ رسول اکرم نے فرمایا کہ جب تم کسی مریض کے پاس جاؤ تو اس کی عمر کے بارے میں اس کے دل کو خوش کرو فرمایا کہ اس سے اس کا دل خوش ہو جائے گا۔ (ترمذی شریف)

آپ ﷺ مریض کی پیشانی پر دست مبارک رکھتے پھر اس کے سینہ اور پیٹ پر ہاتھ رکھتے اور دعا کرتے اے اللہ اسے شفا دے اور جب آپ مریض کے پاس جاتے تو فرماتے کوئی فکر کی بات نہیں انشاء اللہ سب ٹھیک ہو جائے گا (زاد المعاد)

حضرت ام سلمیٰ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ آنحضرت ﷺ نے فرمایا جب تم کسی مریض کے پاس جاؤ یا کسی قریب المرگ شخص کے پاس جاؤ تو اس کے سامنے زبان سے بھلائی کا کلمہ نکالو (مسلم شریف)

گویا آنحضرت ﷺ نے مریض سے اظہار محبت اور شفقت کا درس دیا ہے

تا کہ مریض جو اپنے مرض سے عاجز آچکا ہے اور اس کا دل بجھا ہوا ہے تو تم اس سے محبت بھری باتیں کرو اسے اعتماد دو خوش کرو اس سے یقیناً مریض کی صحت بہتری کی طرف گامزن ہوگی آنحضرت ﷺ کا یہ نظریہ آج جدید سائنس بھی تسلیم کر رہی ہے۔

محبت سے امراض کا علاج اور یورپی سرجن بورنی سیگل کی تحقیق

بورنی سیگل ایک تربیت یافتہ سرجن ہیں جن کا خیال ہے کہ محبت سے امراض کا علاج کیا جا سکتا ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ یہ صرف ان کا عقیدہ ہی نہیں بلکہ انہوں نے اپنی آنکھوں سے ہزاروں لوگوں کو صحت یاب ہوتے دیکھا ہے۔

ان کی کتاب ''محبت، طب اور معجزات'' (Love, Medicine and Miracles) امریکہ کی سب سے زیادہ بکنے والی کتابوں میں سے ایک کتاب ہے۔ سیگل نے لکھا ہے کہ وہ اپنے مریضوں کی ایک فہرست رکھتے تھے حتیٰ کہ انہیں ایک دوسرے سے رابطہ رکھنے میں مدد دینا مشکل ہو گیا ہے۔ وہ مزید لکھتے ہیں کہ جن لوگوں کو یہ کہہ کر مایوس کر دیا گیا تھا کہ ان کا مرض لا علاج ہے، ان میں سے بہت سے لوگ آج بھی زندہ ہیں اور یہ تعداد اتنی بڑی ہے کہ نا قابل یقین معلوم ہوتی ہے۔ دنیا بھر میں ان مریضوں کی تعداد ہزاروں میں ہے۔ کانفرنس اور اجلاسوں میں بہت سے مریض بورنی سیگل کے پاس آتے ہیں اور کہتے ہیں کہ آپ نے ہم میں حوصلہ اور جذبہ پیدا کیا اور ڈاکٹر سیگل یہی جواب دیتے ہیں کہ حوصلہ اور جذبہ تمہارے اندر موجود تھا، میں نے تو بس اسے ابھارا ہے۔

بورنی سیگل نے ۳۰ سال قبل طب کا پیشہ اختیار کیا۔ ان کا مقصد انسانوں کی خدمت کرنا تھا، لیکن جب وہ کسی مریض کی مدد کر نہ پاتے تو انہیں بہت صدمہ ہوتا تھا۔ اس زمانے میں جو وہ ڈائری لکھتے تھے اس میں ایک صفحہ پر عبارت درج ہے ''بعض اوقات تو یوں محسوس ہونے لگتا ہے گویا ساری دنیا کینسر سے مر رہی ہے۔ میں جو پیٹ کھولتا ہوں اس میں یہ بیماری موجود ہوتی ہے اور جب ہم مستقبل کے بارے میں سوچتے ہیں تو خوف طاری ہو جاتا ہے۔ کتنے ہی مریض ایسے ہوتے ہیں جن سے مجھے کہنا پڑتا ہے کہ افسوس آپ کا کینسر آپریشن کے قابل نہیں رہا''۔

بورنی سیگل اپنی کتاب میں بچوں کے معالجین کی ایک کانفرنس کا ذکر کیا ہے۔

جس سے انہوں نے خطاب کیا تھا۔ وہ لکھتے ہیں کہ اس کانفرنس میں بعض معالج تاخیر سے آئے اور وجہ یہ بتائی کہ ہسپتال میں ایک دلچسپ کیس آ گیا تھا۔ یہ ایک بچہ تھا جو ذیابیطس سبات (Diabetic Coma) میں جانے ہی والا تھا۔ انہیں اس طرز عمل پر بڑا افسوس ہوا، کیونکہ اس سے وہ فاصلہ واضح تھا جو مریض اور معالج کے درمیان موجود تھا۔ ایک بے حد بیمار اور خوف زدہ مریض اور اس کے شدید پریشان والدین کو اگر ''دلچسپ کیس'' کہا جائے تو اس سے معالج کے طرز عمل کا بخوبی اندازہ لگایا جا سکتا ہے۔

بورنی سیگل کا طریقہ یہ تھا کہ وہ اپنے مریض میں گھل مل جاتے اور کہتے کہ انہیں ڈاکٹر نہیں بلکہ بورنی کہہ کر پکارا جائے۔ وہ اپنے مطب کا ماحول بھی بے تکلفانہ رکھتے تھے۔ ۱۹۷۸ء میں انہوں نے ایک ورکشاپ میں شرکت کی جس کا اہتمام کینسر کے ایک ماہر اور ان کی ماہر نفسیات بیوی نے کیا تھا۔ اس کا موضوع تھا ''نفسیاتی عوامل، ذہنی اضمحلال اور کینسر'' ڈاکٹر سیگل نے اس ورکشاپ کے بارے میں لکھا ہمیں ایک تحقیقی جائزے کی تفصیلات بتائی گئیں جس میں کینسر کے ۱۵۹ مریضوں کو شامل کر لیا گیا تھا۔ ان مریضوں کے بارے میں اندازہ تھا کہ وہ سب ایک سال کے اندر ختم ہو جائیں گے۔ ان میں سے ۱۹ فیصد تو قطعی طور پر شفایاب ہو گئے اور ۲۲ فیصد رو بہ صحت تھے ان ۱۵۹ مریضوں میں سے بالآخر جو مرے انہوں نے بھی اس سے دگنا عرصہ اس دنیا میں گزار لیا جتنے عرصے زندہ رہنے کی ان کے بارے میں پیشن گوئی کی گئی تھی''۔

سیگل نے معالجوں کی ایک تنظیم قائم کی جس کا نام **Exceptional Cancer Patients** رکھا۔ اچانک اس کے مریض شفایاب ہونے شروع ہو گئے۔ بورنی سیگل حیران تھے کہ یہ سب کیسے ہو رہا ہے، کیونکہ انہیں سرجری کی تعلیم کے دوران جو بھی بتایا اور سکھایا گیا تھا، مریضوں کی یہ شفایابی اس کے بالکل برعکس تھی۔ ایک مریض نے سیگل کو بتایا کہ ان کے مریضوں کی حالت اس لئے بہتر ہوئی کہ سیگل نے انہیں امید کا پیغام دیا تھا اور انہیں اپنی زندگی پر کنٹرول حاصل ہو گیا تھا۔

سیگل کا خیال ہے کہ اگر آپ کی توقع کے مطابق آپ پوری طرح شفایاب نہ ہوں تو بھی امید بڑا سہارا دیتی ہے اور امید کا دامن تھامے ہم بہت سے کام کر لیتے ہیں۔ اگر کسی مریض سے امید بھی چھین لی جائے تو اس کا مطلب یہ ہوگا کہ اس کی موت کا فیصلہ

کینسر تھا۔ معالجین نے بتایا کہ وہ بمشکل ایک ہفتہ زندہ رہ سکے گا لیکن مریض یہ سن کر مایوس نہیں ہوا۔ وہ بہت پر امید تھا خصوصاً اس لئے کہ اس نے ''کریبوزین'' (Krebiozen) نامی دوا کا نام سن لیا تھا۔ یہ ایک نئی جادو اثر دوا تھی۔ رائٹ نے دس دن تک یہ دوا استعمال کی اور واقعی اس نے جادو کا کام کیا اور وہ ہسپتال سے گھر چلا گیا۔ چند ماہ بعد طبی دنیا میں اس نئی دوا کو رد کر دیا گیا۔ رائٹ کا اعتقاد اس دوا سے ہٹ گیا اور اس کی بیماری کی علامات پھر ظاہر ہونے لگیں تو معالجین کو یہ اندازہ ہو چکا تھا کہ رائٹ کو بیوزین نے اتنا فائدہ نہیں پہنچایا تھا جتنا کہ اس کے عقیدے نے۔ چنانچہ معالجین نے اس کو دھوکے میں رکھا کہ بیوزین اب ایک نئے انداز اور نئی طاقت کے ساتھ تیار ہوئی ہے اور پھر اس دوا کے نام سے پانی کے انجکشن دیئے گئے۔ اس مصنوعی ''دوا'' یعنی پانی نے معجزانہ اثر دکھایا، لیکن اس کے بعد پھر اخباروں میں یہ خبر آئی کہ بیوزین قطعی بے اثر ہے لہذا ایک بار پھر رائٹ کا اعتقاد ختم ہو گیا۔ امید کا دامن پھر ہاتھ سے ایسا چھوٹا کہ وہ دو دن کے اندر ہی چل بسا۔

ڈاکٹر سیگل نے بتایا کہ ایک چوتھائی سے لے کر ایک تہائی تک مریض جھوٹ موٹ کی دوائی سے بہل جاتے ہیں۔ انہیں جب یقین ہو جاتا ہے کہ انہیں اصلی دوائی دی جا رہی ہے تو ان پر اچھا اثر پڑنا شروع ہو جاتا ہے۔ یہی اعتقاد کا عنصر ہے جس کی وجہ سے زیادہ تر قدیم معالجے اپنا جادو دکھاتے ہیں، خواہ یہ کسی مقدس جگہ کا پانی ہو، شفا بالعقیدہ ہو یا طلسم گر کا بہلاوا۔

ڈاکٹر نے مزید کہا ''میرا یہ مقصد ہر گز نہیں کہ قدیم معالجوں کو پھر سے رائج کرنے کے لئے مغربی ہائے علاج کو ترک کر دیا جائے، تاہم میں ضرور کہوں گا کہ ہم شفا کی اس قوت کی طرف سے آنکھیں بند نہ کریں جو ہمارے اندر موجود ہے''۔ گویا مریض کو امید دلانا اور اس کا دل بہلانا آج جدید تعلیم اسے تسلیم کر رہی ہے حضور اکرم ﷺ کی جملہ تعلیمات امید، محبت اور خیر خواہی پر مبنی ہیں آج شاید ہم بہت سے مریضوں کو وہ محبت نہیں دے پاتے جس کی انہیں ضرورت ہوتی ہے ورنہ شاید ہمارے ہاں اتنے مریض نہ ہوں آیئے انسان کے اندر چاہنے کے جذبے کا ایک سائنسی تجزیہ کریں۔

جب سے انسان نے اس دنیا میں قدم رکھا ہے ''چاہنا اور چاہے جانا'' اس کی فطری خواہش اور روحانی ضرورت رہی ہے اور جو شخص جتنے اچھے طریقے سے اپنی اس

خواہش کی تکمیل کرتا ہے، اس کی زندگی اسی قدر مسرت انگیز، مسرور اور پرسکون گزرتی ہے۔ دنیا میں کوئی ایسا شخص نہیں ہے جو "چاہنے اور چاہے جانے" کے احساس سے روحانی طور پر خوشی محسوس نہ کرتا ہو اور اس کے لئے اسے کائنات اور اس میں موجود مخلوقات سے تعلق اور رابطہ رکھنا ضروری ہوتا ہے یہ انسان کی خوش قسمتی ہے کہ قدرت نے اسے ایسے لامحدود ذرائع فراہم کئے ہیں جن سے وہ اپنی اس خواہش کی تکمیل کرتا رہتا ہے۔ تاہم اس کا انحصار لوگوں کی انفرادی جمالیاتی حس، عادات، اخلاقیات، مزاج، ماحول اور ذہنی استعداد یا صلاحیتوں پر ہوتا ہے جو بعض صورتوں میں یکساں اور بعض پہلوؤں سے مختلف بھی ہوسکتی ہیں۔

غور کریں تو اندازہ ہوگا کہ دوست احباب اور عزیز اقارب سے ہمارے معاملات زندگی اس وقت تک بالکل درست اور معمول کے مطابق رہتے ہیں جب تک دونوں جانب سے "چاہنے اور چاہے جانے" جیسی فطری ضرورت کا خیال رکھا جاتا ہے لیکن جونہی کسی ایک طرف سے اس معاملے میں غفلت یا کوتاہی برتی جاتی ہے، حالات غیر معمولی رخ اختیار کرلیتے ہیں یا وقتی ہی سہی مگر تعلقات میں سردمہری سی آجاتی ہے تاہم پرخلوص، محبت بھرے، اٹوٹ اور پاکیزہ رشتوں میں چھوٹی موٹی غلطیوں اور کوتاہیوں کے باوجود ایک دوسرے کی اہمیت کا احساس اور پیار ومحبت کے جذبات بدستور موجود رہتے ہیں اس کی وجہ شاید یہ ہو کہ ہم سب اس بات سے اچھی طرح آگاہ ہوتے ہیں کہ بہ حیثیت انسان کوئی بھی شخص کمزوریوں سے ماورا نہیں ہے لیکن اس کے ساتھ ساتھ ہمیں یہ احساس بھی رہتا ہے کہ "پیار لینے اور پیار دینے" کے لئے ہمیں اپنے ماحول، اور اردگرد موجود لوگوں اور عزیز واقارب ہی پر بھروسہ کرنا پڑتا ہے۔ یہ احساس نہ صرف ایک دوسرے کی چھوٹی موٹی غلطیوں کو درگزر کرنے میں ہماری معاونت کرتا ہے بلکہ ہمیں ایک دوسرے سے منسلک اور وابستہ رکھنے کا ذریعہ بھی بنتا ہے۔

تنہائی پسندی اور ملن سازی پر ہمارا اور آپ کا مشاہدہ:

یہ چیز مشاہدے میں آئی ہے کہ جس قدر آپ اپنے عزیز واقارب سمیت کائنات اور اس میں موجود مخلوقات کے ساتھ رابطہ اور تعلق پیدا کرتے ہیں یا محبتوں کا تبادلہ کرتے ہیں، آپ اسی قدر خود کو توانا، دباؤ سے آزاد اور صحت مند محسوس کرتے ہیں ہم سب کے لئے

یہ احساس انتہائی حوصلہ افزا، قابل اطمینان اور بہت بڑی نعمت ہوتا ہے کہ ہماری ضرورتیں پوری کرنے کے لئے ہمارے اردگرد لوگ موجود ہیں جب کہ دوسری جانب خود کو مختلف اور علیحدہ سمجھنے والے یا اپنی ہی ذات کے خول میں بند لوگ خود کو بے یار و مددگار تصور کرتے ہیں جس سے نہ صرف وہ مستقل بے آرامی اور ذہنی انتشار کا شکار رہتے ہیں بلکہ عزت وتکریم کھونے کے ساتھ ساتھ اپنے دشمنوں کی تعداد میں مسلسل اضافہ کرتے رہتے ہیں۔

نیویارک کے ہسپتال میں تنہا رہنے والے مریضوں کا عجیب مشاہدہ:

نیویارک ہسپتال میں ایک عجیب مشاہدہ کیا گیا وہ مریض جو تنہا ہسپتالوں میں پڑے رہتے ہیں ان کو بہترین علاج اور نگہداشت کے باوجود پوری طرح فائدہ نہیں ہو رہا تھا جن مریضوں کو ملنے اور بیمار پرسی کرنے والے آتے رہتے تھے وہ جلد صحت یاب ہو گئے۔ اس تحقیق اور مشاہدے کے بعد عیسائی پادریوں نے مریضوں کے رشتہ داروں کو ان کی عیادت اور ان سے محبت کے اظہار کی تلقین شروع کر دی اور خود بھی ہسپتالوں میں جا کر دعائیں شروع کر دیں حقیقت یہ ہے کہ مریض ایک پریشانی اور بے سکونی میں ہوتا ہے جب اس سے ہمدردی کی جائے تو وہ جلد محبت کے اثرات کو قبول کرنا شروع کر دیتا ہے۔ آج جدید سائنس اس کی اہمیت کو تسلیم کر رہی ہے جبکہ ہمارے نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے چودہ سو سال قبل اس کی اہمیت کو اجاگر کر کے اپنے رشتہ داروں کو مریض کی عیادت اور اسے خوش کرنے کی تعلیمات ارشاد فرمائیں۔

موضوع نمبر ۵۱

بداخلاقی اور جدید سائنسی تحقیق

اخلاق نبوی صلی اللہ علیہ وسلم:

اسلام نے مسلمانوں کو اچھے اخلاق کی تعلیم دی ہے اور برے اخلاق کو اسلام کے خلاف قرار دیا ہے۔ ہمارے نبی پاک صلی اللہ علیہ وسلم کی مبارک زندگی پر اگر ہم نظر ڈالیں تو یہ بات روز روشن کی طرح واضح ہو جائے گی کہ ہمارے نبی پاک صلی اللہ علیہ وسلم اخلاق کے کتنے بلند مقام پر فائز تھے۔

خود قرآن نے آپ کے اخلاق کی تعریف کی ہے اور اللہ نے فرمایا ہے کہ بے شک تم اخلاق کے بڑے مرتبے پر فائز ہو۔ اس طرح اسلام نے عام مسلمانوں کو بھی اچھے اخلاق کی تعلیم دے کر فرمایا کہ اچھے اخلاق اسلام کی ضروری شرائط میں شامل ہیں۔ جس کے اخلاق اچھے ہوں گے اس کا اسلام بھی اچھا ہوگا جس کے اخلاق برے ہوں گے گویا کہ وہ بہت بڑے فائدے سے محروم ہے۔ اچھے اخلاق کے جہاں دینی فوائد ہیں وہاں طبی نکتہ نظر سے بھی اچھے اخلاق والا بندہ خوشی کی زندگی گزارے گا اور جس کے اخلاق اچھے نہ ہوں گے وہ دنیا میں ہر وقت پریشان ہوگا اور اس کی زندگی تنگ ہوگی اسلام کے بتائے ہوئے اصول آج کل جدید سائنس سے ثابت ہو رہے ہیں۔ آیئے جدید سائنس کی روشنی میں ملاحظہ کریں کہ بداخلاق آدمی کس طرح زندگی کی خوشیوں سے محروم ہوتا ہے۔

بداخلاقی کینسر کا سبب بن سکتی ہے:

امریکی ماہرین اخلاقیات نے بتایا ہے کہ بداخلاقی کینسر کا سبب بن سکتی ہے۔ ماہرین نے اپنی حالیہ تحقیق میں انکشاف کیا ہے کہ کینسر کی تمام اقسام کے ۸۰ فیصد امراض نا زیبا رویہ رکھنے والے افراد کو لاحق ہوتے ہیں۔ مزید بتایا گیا ہے کہ بداخلاق خواتین کو سینے

کے سرطان ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ایک امریکی خبر رساں ایجنسی نے اپنی رپورٹ میں بتایا ہے کہ ماہرین کے مطابق کینسر کے ۱۲۰ مریضوں پر تحقیق کی گئی تو پتہ چلا کہ بداخلاقی کا عنصران سب میں یکساں تھا جب کہ دیگر اسباب میں تمباکونوشی، پھل اور سبزیاں نہ کھانا، جسمانی مشقتیں نہ کرنا اور شراب پینا وغیرہ شامل ہیں۔

موضوع نمبر ۵۲

ناخن کاٹنا اور جدید سائنسی تحقیقات

ناخن کاٹنا سنت نبوی ہے:

صحت وصفائی کی تعلیمات میں اسلام نے بڑھے ہوئے ناخنوں کو ہفتے میں ایک بار کاٹنے کی تعلیم دی ہے۔ نبی کریم ﷺ کا معمول جمعے کے دن یا جمعرات کے دن ناخن کاٹنے کا تھا۔ ایک روایت یہ بھی ہے کہ آپ پندرھویں دن ناخن کاٹا کرتے تھے۔

اس بارے میں جدید سائنسی تحقیق کیا کہتی ہے ملاحظہ فرمائیں:

بڑھے ہوئے ناخنوں سے پیٹ کے کیڑوں کا خطرہ

بڑھے ہوئے ناخنوں میں پیٹ کے کیڑوں کے انڈے پوشیدہ ہوتے ہیں۔ جب انسان کھانا کھاتا ہے تو یہ انڈے کھانے میں شامل ہو جاتے ہیں اور پیٹ میں چلے جاتے ہیں اور اندر ہی اندر پھلتے پھولتے ہیں اور بہت تیزی سے ان کی تعداد میں اضافہ ہوتا چلا جاتا ہے اور کبھی کبھی تو دواؤں کے ذریعے بھی نہیں نکلتے۔

میڈیکل کے قانون کے مطابق اگر آپ کو پیٹ کے کیڑے کی گولی کھانا ہے تو اس کو ہاتھ میں لے کر ہرگز نہ کھائیں، کسی خشک کاغذ پر رکھ کر منہ میں ڈالیں۔ گولی کھانے سے پہلے غسل کریں، دھوپ میں خشک کئے ہوئے کپڑے پہنیں، بستر کو دھوئیں، بستر کی چادر دھو کر خشک کریں۔ پھر استری کر کے بچھائیں۔ رات کو گولی کھائیں، صبح اٹھ کر پھر غسل کریں۔ بستر بدلیں، چادر بدلیں، لباس تبدیل کریں نیم گرم پانی سے نہائیں۔

بات دراصل یہ ہے کہ اکثر اوقات کیڑوں کے انڈے ہاتھوں، بدن اور کپڑوں پر لگنے کی وجہ سے جسم کے اندر چلے جاتے ہیں اور اگر ہم لباس کو صاف کریں گے اور ناخن کاٹیں گے تو انڈے دور ہو جائیں گے۔ اس طرح صحت اور تندرستی نصیب ہوگی۔

ناخن بڑھانا نفسیاتی مریض بنا دیتا ہے:

جو عورتیں ناخن بڑھاتی ہیں، وہ خون کی کمی کا شکار ہو جاتی ہیں، ایسی خواتین نفسیاتی امراض کا زیادہ شکار ہوں گی۔ ایک ماہر نفسیات کے قول کے مطابق ناخن بڑھانا اتنا خطرناک ہے کہ انسان کو نفسیاتی مریض بنا دیتا ہے، یہاں تک کہ بعض اوقات انسان خودکشی کی طرف مائل ہو جاتا ہے۔

موضوع نمبر ۵۴

نیند کے بعد سنت طریقے سے اٹھ کر بیٹھنا اور جدید سائنسی تحقیق

صبح سویرے اٹھنے کے بعد حضور صلی اللہ علیہ وسلم کا طریقہ:

آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے سوکر اٹھنے کا طریقہ جو احادیث میں بیان کیا گیا ہے یہ تھا کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم بیدار ہوکر آنکھوں کو ملتے تھے۔ بستر پر کچھ دیر بیٹھتے (اتنی دیر بعض روایات کے مطابق ۱۰ آیات پڑھتے) ہم سب کا مشاہدہ ہے کہ معصوم بچے سوکر اٹھتے ہیں تو آنکھیں ملتے ہوئے اٹھتے ہیں لہٰذا ہمیں اپنے بچوں کو عادت ڈالنی چاہیئے کہ وہ اسوۂ محمدی صلی اللہ علیہ وسلم کے مطابق سوکر اٹھیں۔

صبح سویرے نبوی طریقے سے اٹھیے اور دل کی بیماریوں سے بچیے:

سوتے ہوئے ہمارا جسم حالت آرام میں ہوتا ہے۔ حالت آرام میں دل کو جاگنے اور کام کرنے کی حالت میں بہت آرام کرنا پڑتا ہے اس لئے اگر نیند سے بیداری پر اچانک کھڑے ہوکر چلنا شروع کر دیں تو دل پر بوجھ پڑتا ہے، بعض افراد کو دل کا دورہ بھی پڑ جاتا ہے۔ ماہرین امراض قلب یہ بتاتے ہیں کہ (۱) سوکر اٹھیں تو بستر پر چند لمحوں کے لئے بیٹھ جائیں (تاکہ دل اپنے آپ کو نئی پوزیشن میں کام کرنے کے لئے تیار کر لے)۔(۲) دونوں ہاتھوں سے آنکھیں ملیں (آنکھیں ملنے سے دل کو جانے والے اعصاب دل کی دھڑکن کو جسم کی نئی پوزیشن کے مطابق (Adjust) کرنے میں معاونت کرتے ہیں)(۳) پھر کھڑے ہوں۔

موضوع نمبر ۵۴

غسل سے پہلے ہاتھ منہ دھونا اور جدید سائنسی تحقیق

غسل سے پہلے ہاتھ منہ دھونے کا نبوی طریقہ:

نبی اکرم ﷺ کے غسل کا طریقہ یہ تھا کہ آپ پہلے ہاتھ دھوتے، وضو کرتے، جیسے نماز کا وضو، انگلیاں گیلی کر کے بالوں کی جڑوں تک خلا کرتے اور تین مرتبہ سر پر پانی ڈالتے۔ اگر ہم اسوہ محمدی ﷺ کے اصول کے مطابق نہانے کی عادت ڈالیں تو جسم کو پہنچنے والے نقصان سے بھی بچیں گے اور اسوہ محمدی ﷺ پر عمل کرنے کی برکات سے فائدہ اٹھائیں گے۔

اس بارے میں تازہ میڈیکل سائنسی تحقیق ملاحظہ فرمائیں:

ہاتھ دھونے کے بعد جسم پر پانی ڈالنا اور جدید سائنسی تحقیق:

نہاتے وقت جسم پر ایک دم پانی ڈال دیا جائے تو جھرجھری سی آتی ہے۔ جسم کے حفاظتی نظام کو جھٹکا سا لگتا ہے یہ اس لئے ہوتا ہے کہ پانی اور جسم کا ٹمپریچر مختلف ہوتا ہے۔ اچانک شاور کے نیچے کھڑے ہونے یا غسل خانے میں جاتے ہی جسم پر پانی ڈالنے سے دل کو جانے والے اعصاب متاثر ہو سکتے ہیں۔ اگر یہ عمل بار بار ہو تو دل کی مستقل تکلیف بھی ہو سکتی ہے۔ ماہرین طب یہ کہتے ہیں کہ جسم کو نقصان سے بچانے کے لئے غسل کرنے یا نہاتے وقت جسم کو بہ تدریج گیلا کرنا چاہیے۔

موضوع نمبر ۵۵

کلف دار کپڑے پہننا اور جدید سائنسی تحقیقات

سوتی کپڑے اور نبوی استعمال:

سوتی کپڑے استعمال کیجئے کیونکہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم اور صحابہ کرام رضی اللہ عنہم بھی عموماً سوتی کپڑے استعمال کرتے تھے۔ حضور کی اور صحابہ کرامؓ کی زندگی جب ہم کتابوں میں دیکھتے ہیں تو ہمیں کہیں اکڑا ہوا کلف دار کپڑا پہنے کا کوئی واقعہ نہیں ملتا یہ چیزیں بعد میں متکبروں کی ایجاد ہیں۔

کلف دار کپڑے اور سوتی کپڑے کا فرق:

آج کل مصنوعی ریشوں کے زرق برق لباس پہننے کا رواج چل نکلا ہے حالانکہ سوتی لباس اپنی سادگی کے باوجود ان سے کہیں بہتر ہے سوتی لباس کے بہت سے فوائد یہ ہیں مثلاً خدانخواستہ کسی کو آگ لگ جائے تو سوتی کپڑے سے زیادہ نقصان نہیں پہنچتا۔ سوتی کپڑا گرمی کو برداشت کرتا ہے۔ گرم علاقوں میں اس کے سوا کوئی لباس آرام دہ محسوس نہیں ہوتا۔ فیشن کی دنیا نے اس سوتی لباس سے اپنا ناطہ توڑ لیا ہے اور نئے نئے فیشن رواج پا رہے ہیں۔

آج کل کلف لگے کپڑوں کا رواج بہت چل نکلا ہے جو بدن کے لئے بہت مضر ہے۔ کلف دراصل مکئی یا گندم کا میدہ ہوتا ہے جس کو پانی میں ابال کر اور پھر پانی میں گھول کر کپڑوں پر لگایا جاتا ہے۔

کلف لگے کپڑوں کے چند نقصانات درج ذیل ہیں۔

کلف لگا لباس اکڑ جاتا ہے۔ ایسا لباس وہی لوگ پہنتے ہیں جو لباس کی نمائش اور فخر وغرور کے عادی ہوتے ہیں۔ لباس کا اثر خیالات پر ضرور پڑتا ہے۔

ایسا متکبرانہ لباس آدمی کو مغرور بنا دیتا ہے۔

تکبر اخلاقی امراض میں سب سے بڑا مرض ہے۔

ماہرین نفسیات کے مطابق تکبر اعصاب اور دماغ کا گھن ہے اور تکبر کرنے والا انسان بے شمار اعصابی امراض کا شکار ہو جاتا ہے۔

کلف دار لباس سے جلد پر رگڑ پہنچتی ہے اور جلد رگڑ برداشت نہیں کر سکتی جس سے طرح طرح کے جلدی امراض جنم پاتے ہیں۔

کلف دار لباس سے ہوا کا گزر نہ ہونے کی وجہ سے پسینہ خشک نہیں ہوتا۔ مزید یہ کپڑا پسینہ جذب نہیں کرتا۔

پسینے کی وجہ سے کلف کا مواد بدن کو لگتا رہتا ہے اور جلد پر چپکتا رہتا ہے جس سے جلدی مسام بند ہو جاتے ہیں اور اس سے کئی امراض پیدا ہوتے ہیں۔

(از محمد عمیر اقبال)

موضوع نمبر ۵۶

عیش پرستی چھوڑ کر عسکری زندگی کو اپنانا اور جدید تحقیق

ہمارے نبی پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے بذات خود اور اپنے اصحاب رضی اللہ عنہم کے ذریعے قیامت تک آنے والے مسلمانوں کو اس بات کی پر زور دعوت دی ہے کہ جب تک تم جہاد کرتے رہو گے تو اللہ کی مدد و نصرت تمہارے ساتھ رہے گی اور تم دنیا کی طاقتور قوم شمار کئے جاؤ گے کوئی قوم تم پر غلبہ نہیں پا سکے گی ہاں جب تم جہاد چھوڑ بیٹھو گے تو پھر ذلت اور رسوائی تمہارا مقدر ہو گی اور تم مغلوب ہو کر رہو گے۔ حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے جہاد چھوڑنے کا سب سے بڑا سبب عیش پرستی اور دنیا کی محبت بتلایا ہے۔

ہمارے نبی پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے جو باتیں چودہ سو سال پہلے ہمیں بتلائی تھیں کہ جہاد کے لئے ایک تو عیش پرستی اور دنیاوی زندگی کی محبت چھوڑنا ضروری ہے اس طرح اسباب کے طور پر اسلحہ سازی اور جنگی ساز و سامان جمع کرنا اور اس کی ٹریننگ حاصل کرنا ضروری ہے۔ یہی باتیں آج یورپ والے بھی ضروری سمجھتے ہوئے اپنے اندر پیدا کرنے کی کوشش میں ہیں۔ ذیل کے واقعات سے اس کا خوب اندازہ ہو جائے گا۔

ہماری شکست کی وجوہات عیش پرستی اور عسکری مہارت کی غیر موجودگی ہے:

فرانس کے صدر مارشل پیتان نے ۲۲ جون ۱۹۴۰ء کو رات کے ساڑھے نو بجے ریڈیو پر تقریر کرتے ہوئے فرمایا:

”گذشتہ جنگ عظیم کی نسبت اس دفعہ ہمارے پاس اسلحہ جنگ، افواج اور دیگر

وسائل بہت زیادہ تھے۔ ہماری حلیف سلطنتیں بھی تعداد میں کافی تھیں اور پھر ہم ہار گئے۔سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ اس شکست کی وجوہ کیا ہیں؟
اس مسئلے پر غور کرنے کے بعد میں جس نتیجے پر پہنچا ہوں وہ یہ ہے کہ ہمیں شکست ہٹلر نے نہیں دی بلکہ اپنے نوجوانوں نے دی جن کا کام کھانا پینا اور عیش اڑانا تھا''۔

لندن کے اخبار کا ٹیلیگرام کہ ہم نے نوجوانوں کو کھیل سکھایا

جہاد کرنا نہیں سکھایا اس کی سزا ہم بھگت رہے ہیں:

ایک قوم کے ننگ وناموس کی حفاظت اس کے نوجوان کیا کرتے ہیں اس وقت جو سلوک یورپ اپنے نوجوانوں سے کررہا ہے وہ ازبس افسوسناک ہے۔ یہ زنانہ سوٹ، یہ موٴنثانہ ادائیں، یہ عیش پرستی، یہ نازونوش، یہ عیش بازی، یہ دن میں پانچ مرتبہ تنور شکم تاپنا، یہ ٹینس، یہ برج، اور یہ مخلوط کلب نوجوانوں کے لئے پیام موت بن گئے، عیاشی نے سہل انگار اور سہل انگاری نے اپاہج بنادیا جفاکشی کے خوگر نہ رہے، مذہب کی گرفت ڈھیلی پڑگئی۔ اخلاق فاضلہ کا خاتمہ ہوگیا جرات، شجاعت، میدان طلبی اور ذوق شہادت جاتا رہا، ہاتھ سے کام کرنا اور دومیل پیدل چلنا دوبھر ہوگیا۔ جوانوں کی اس رنگین مزاجی کا نتیجہ یہ نکلا کہ اقوام دنوں اور ہفتوں میں مٹ گئیں۔

ڈنکرک کی شکست (۲۹ مئی ۱۹۴۰ء) کے بعد لندن کے مشہور اخبار ''ٹیلیگراف'' نے ۱۸ جون ۱۹۴۰ء کو مقالہ افتتاحیہ میں لکھا تھا۔

''ہم ایک بات پر جس قدر افسوس کریں کم ہے اور وہ یہ کہ گذشتہ بیس برس میں ہم نے اپنے نوجوانوں کو صرف دو چیزیں سکھائیں، یعنی ٹینس اور گولف اور انہیں جہاد زندگی کے لئے تیار نہ کیا، جس کی سزا ہمیں بھگتنی پڑی۔''

یورپ کی تباہی کے تین ذرائع:

پنجاب کے ایک صاحب نظر سے ملاقات ہوئی، کہنے لگے یورپ کی تباہی ذمہ دار تین ''ڈ'' ہیں یعنی ڈرنک (یعنی مے نوشی) ڈانس (ناچ) اور ڈنر (رات کے کھانے)

اسلام نے آج سے ۱۴۰۰ برس پہلے دنیا کو عیاشی کے نتائج سے متنبہ کر دیا تھا لیکن قرآن کو جھوٹا کہنے والوں نے اس تنبیہ پر دھیان نہ دیا۔

زین للناس حب الشهوات من النساء و البنين و القناطير المقنطرة من الذهب و الفضه و الخيل المسومة و الانعام والحرث ذالک متاع الحيوة الدنيا و الله عنده حسن المعاب

لوگ عورتوں، بیٹوں، سونے چاندی کے ڈھیروں نشان لگائے ہوئے گھوڑوں، چوپاؤں اور کھیتوں کے گرویدہ ہو چکے ہیں کاش انہیں معلوم ہوتا یہ سب کچھ دنیا کی عارضی متاع ہے اور حسن انجام تو صرف الٰہی قانون کی پیروی کا نتیجہ ہے۔

موضوع نمبر ۵۷

لیٹ کر کھانا پینا اور جدید سائنسی تحقیق

لیٹ کر کھانے کی ممانعت:

حضور اکرم نے منع فرمایا کہ کوئی شخص منہ کے بل لیٹ کر کھانا نہ کھائے۔

لیٹ کر کھانے کا نقصان:

جدید تحقیقات کے مطابق لیٹ کر کھانا انسانی صحت کے لئے مضر ہے کیونکہ جو غذا انسان کھاتا ہے وہ بیٹھ کر کھانے سے سیدھی معدے تک جاتی ہے لیٹ کر کھانا کھانے سے چونکہ غذا معدے تک لیٹ پہنچتی ہے اور چونکہ لیٹنے سے معدہ بھی دب جاتا ہے اور لیٹے ہوئے معدہ الٹا ہوتا ہے لہذا غذا معدے میں نہیں پہنچتی اور یہ فعل سانس کی نالی اور پھیپھڑوں اور انسان کے نظام ہضم کے لئے کئی پیچیدگیاں پیدا کرسکتا ہے۔

لیٹ کر دوا کھانا نقصان دہ ہے:

لندن (فارن ڈیسک رپورٹ) برطانوی طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ لیٹ کر کوئی بھی دوا نہیں کھانا چاہیئے۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ کھڑے ہوکر یا بیٹھ کر دوا جلد ہضم ہو جاتی ہے جبکہ لیٹ کر کھانے سے دوا دیر سے ہضم ہوتی ہے جو مریض کے لئے نقصان دہ ہے دوا کا فوراً ہضم ہو جانا اچھا ہے تاخیر کی صورت میں السر کا باعث بن سکتی ہے۔

موضوع نمبر ۵۸

کھڑے ہو کر کھانا اور جدید سائنسی تحقیق

کھڑے ہو کر کھانا منع ہے:

احادیث مبارکہ میں کھڑے ہو کر کھانے اور پینے سے منع کیا گیا ہے۔

کھڑے ہو کر کھانے اور پینے کے میڈیکل سائنسی نقصانات:

کھڑے ہو کر کھانا کھانا بے حد نقصان دہ ہے۔ کیونکہ اس طرح کھانے سے کھانا اچھی طرح نہیں چبایا۔ انسان جلدی جلدی کھالیتا ہے۔ منہ کا لعاب غذا کے ساتھ شامل نہیں ہوتا جس کی وجہ ہے غذا دیر سے ہضم ہوتی ہے اور اعضاء ہاضمہ کو زیادہ کام کرنا پڑتا ہے جس سے ان کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔ غذا کا خوب باریک ہونا اور منہ کے لعاب کا اس کے ساتھ اچھی طرح ملنا ہاضمہ کے لئے بڑا ہی اہم ہے۔

کھڑے ہو کر کھانے سے کھانا نیچے گر کر ضائع ہوتا ہے اور پھر کھانے میں وہ لطف ومزہ بھی نہیں آتا جو کہ بیٹھ کر کھانے میں ہوتا ہے۔

جدید تحقیقات سے پتہ چلا ہے کہ گٹھیا اور اپنڈکس کی بیماریاں کھڑے ہو کر پانی وغیرہ پینے سے ہوتی ہیں۔ کھڑے ہو کر یا چلتے پھرتے کھانا صحت کے لئے مضر ہے۔ کھڑے ہو کر کھانے پینے سے پیٹ بڑھ جاتا ہے اور توند نکل آتی ہے جو خود ایک بیماری ہے۔

موضوع نمبر ۵۹

علاج نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

پھپھوندی کے ذریعے صحابہؓ کے دور کے علاج:

ایک صحابی کی پنڈلی زخمی ہوگئی۔ خون کسی طرح رکتا نہ تھا۔ آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم کو علم ہوا تو فرمایا زخم پر پانی پینے کے برتن کی کائی ٹکیہ بنا کر رکھو۔ اس سے نہ صرف خون رک گیا بلکہ زخم بھی جلد مندمل ہوگیا۔ کائی (پھپھوندی) سے زخموں کا علاج نئی بات نہیں۔ پرانے زمانے میں روٹی کے ایسے ٹکڑے جن پر پھپھوندی ہوتی تھی مریض کو کھانے کو دیتے تھے اور اس کا مرض دور ہوجاتا تھا۔

پھپھوندی سے علاج اور جدید سائنسی تحقیق:

موجودہ پینی سلن اور اس کی برادری یہی چیز تو ہے دوسری جنگ عظیم کے دوران ۱۹۴۳ء میں سر الیگزینڈر فلیمنگ (۱۸۸۱ء تا ۱۹۵۵ء) کے ہاتھوں محض اتفاقیہ طور پر پینی سلن کا انکشاف ہوا۔ اس نے جراثیم کا جو کلچر تیار کیا تھا اس میں اتفاقیہ طور پر پھپھوندی کا ایک ذرہ گر گیا جس کی وجہ سے اس مقام پر جراثیم کی کثرت کم ہوگئی۔ فلیمنگ کی تجربہ کار نگاہ نے اسے بھانپ لیا اور وہ پینی سلن کا موجد کہلایا۔ اس کے بعد اینٹی بائیوٹکس کی یہ فیملی بہت پھولی پھلی اور آج تک اربوں بیمار شفایاب ہوچکے ہیں لیکن اس کی ابتدا کا سہرہ اسلام ہی کے سر ہے۔

اینما کے ذریعے علاج:

برٹش میڈیکل ایسوی ایشن نے مارکیٹ سے جلاب کی تمام دوائیں غائب کرادی ہیں کیونکہ وہ مضر صحت ثابت ہوئی ہیں۔ سوائے سناء مکی کے جو گذشتہ دو ہزار سال

سے استعمال ہورہی ہے۔ حضور علیہ الصلوۃ والسلام نے اس کی افادیت کی تعریف فرمائی ہے۔ حضرت عمر سے روایت ہے کہ اسنما کے ذریعے علاج سے حضرت رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے منع فرمایا ہے۔ یہ بات اب درست ثابت ہوچکی ہے اور ایلوپیتھی میں یہ طریقہ علاج ترک کردیا گیا ہے کیونکہ اینما کے ذریعے رفع حاجت کرنے والا کوئی شخص بھی بھی صحت مند زندگی بسر نہیں کرسکا۔

موضوع نمبر ۶۰

دعا کی قبولیت اور جدید تحقیقات

دعاؤں کا اہتمام کرنا سنت نبوی ہے حضور نے اپنے اصحاب کو دعاؤں کے ذریعے ہی مشکلات کو حل کرنے کا طریقہ سکھایا جب اللہ اپنے بندے کو مصیبت میں مبتلا فرماتے ہیں تو اس شخص کا انتظار فرماتے ہیں کہ یہ بندہ مجھ سے مانگے مجھے اپنی پریشانی بتائے تو میں اس کی پریشانی مصیبت حل کروں اور ایسے شخص کو اپنی طرف متوجہ دیکھ کر اللہ خوش ہوتے ہیں۔اور جب انسان اللہ تعالیٰ جل شانہ کی بارگاہ میں دعا کے لئے ہاتھ اٹھاتا ہے۔یعنی اپنی آرزو اور خواہش بارگاہ ایزدی میں پیش کرتا ہے تو اللہ تعالیٰ اس کی دعا کو شرف قبولیت بخشتے ہیں جیسا کہ قرآن پاک میں ارشاد ربانی ہے۔

اذا سالک عبادی عنی فانی قریب اجیب دعوۃ الداع اذا دعان

ترجمہ:''جب میرا بندہ مجھے پکارتا ہے تو میں اس کے قریب ہوتا ہوں اور اس کی پکار کا جواب دیتا ہوں''۔

جب انسان پریشان ہوتا ہے اور کسی مصیبت میں گرفتار ہوتا ہے یا کوئی خواہش یا آرزو دل میں لے کر اللہ تعالیٰ کی طرف متوجہ ہوتا ہے اور اپنی دلی خواہش کی تکمیل کے لیے غیبی امداد کا طالب ہوتا ہے یعنی انسان کی خواہش ہوتی ہے کہ اللہ تعالیٰ کی طرف سے غیبی اسباب میرے ہم آہنگ ہو جائیں اور میری خواہش پوری ہو جائے تو اس قبولیت دعا کے لیے یہ شرف ہے کہ خواہش جائز ہو۔

نبی اکرم ﷺ کی حدیث ہے کہ اللہ تعالی کے ہاں دعا سے بڑھ کر کوئی شے قابل قدر نہیں۔نیز آپ ﷺ کا ارشاد مبارک ہے کہ دعا ہی اصل عبادت ہے پھر آپ نے یہ

آیت تلاوت فرمائی۔

وقال ربکم ادعونی استجب لکم ان الذین یستکبرون
عن عبادتی سیدخلون جھنم داخرین.

(اور تمہارے پروردگار نے فرمایا کہ مجھ کو پکارو میں تمہاری درخواست قبول کروں گا۔ جو لوگ میری عبادت سے سرتابی کرتے ہیں وہ عنقریب ذلیل ہوکر جہنم میں داخل ہونگے)

اس آیت میں عبادت سے دعا ہی مراد لی گئی ہے۔

حضرت ابو ہریرہؓ فرماتے ہیں کہ بندہ ہمیشہ خیر و برکت میں رہتا ہے جب تک کہ جلد بازی نہ کرے۔ پوچھا گیا جلد بازی کیا ہے۔ فرمایا یہی کہ کہنے لگ جائے کہ میں نے دعا کی تھی مگر قبول نہ ہوئی۔

ایک حدیث میں ہے کہ بندہ جو دعا بھی مانگتا ہے۔ اللہ تعالیٰ یا تو وہی چیز عطا فرمادیتے ہیں جو اس نے مانگی یا کوئی ایسی آفت اس سے ٹال دیتے ہیں جو اس سے کہیں بڑھ کر ہوتی ہے یا پھر اس کے لئے کوئی ایسی چیز ذخیرہ بنادیتے ہیں جو اس کی مطلوبہ چیز سے بہتر ہوتی ہے۔

حضور کی دی ہوئی دعا کے معجزات:

''حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے میرے لئے تین دعائیں فرمائیں، جن میں سے دو کا اثر اور نتیجہ میں نے دنیا میں دیکھ لیا (یعنی ان دو دعاؤں کا تعلق دنیا اور دنیوی خوشحالی کے ساتھ تھا) اور ایک دعا کی مجھے امید ہے کہ اس کا ثمرہ مجھے آخرت میں (ثواب و دخول جنت کی صورت میں) ملے گا''۔

عن انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ عن ام سلیم رضی اللہ تعالی عنھا انھا قالت یا رسول اللہ! انس بن مالک خادمک ادع اللہ لہ قال: اللھم اکثر مالہ وولدہ و بارک لہ فیما اعطیتہ اخرجہ الترمذی فی الجامع ج ۲ ص ۲۴۶

''حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ میری والدہ ام سلیم

رضی اللہ تعالیٰ عنہا نے حضور ﷺ سے درخواست کی کہ یا رسول اللہ
! میرا بیٹا انس آپ کا خادم ہے، اس کے لئے دعا فرما دیجئے۔ تو حضور
علیہ الصلاۃ والسلام نے یہ دعا فرمائی کہ اے اللہ! انس کو مال کثیر و
اولاد کثیر نصیب فرما اور جو کچھ تو نے اسے عطا کیا ہے اس میں برکت
پیدا فرما''۔

اس حدیث شریف میں حضور علیہ الصلاۃ والسلام نے اپنے خادم خاص انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ کو کثرت مال اور کثرت اولاد کی دعا دی۔ معلوم ہوا کہ کثرت مال و اولاد میں خیر و برکت کا پہلو بھی موجود ہے۔

اس میں خیر کا پہلو یہ ہے کہ مال کو امور خیر میں اور خدمت دین میں خرچ کیا جائے اور اولاد کی اگر اچھی تربیت کی جائے اور اسے اچھی تعلیم دی جائے تو موت کے بعد اس اولاد کی خیرات و برکات و دینی خدمات و عبادات واذکار کے اجر و ثواب میں والدین بھی پوری طرح شریک ہوتے ہیں۔

پس نیک اولاد والدین کے لئے صدقہ جاریہ ہے۔ روایات میں ہے کہ حضرت رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی اولاد کی تعداد ان کی زندگی میں سو سے متجاوز تھی۔
شیخین کی روایت ہے۔

قال انس رضی اللہ تعالیٰ عنه فواللہ ان مالی لکثیر وان
ولدی و ولد ولدی لیتعادون علی نحو المائة الیوم ای
لیزیدون علی المائة کذا فی کتاب المرقاۃ وغیرہ

''حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ واللہ حضور علیہ الصلاۃ والسلام کی برکت سے میرا مال اس وقت بہت زیادہ ہے اور میری اولاد اور اولادِ اولاد اس وقت سو سے تجاوز کر چکی ہے (یعنی سو سے زیادہ)

جامع ترمذی میں ہے۔

وکان له ای لانس رضی اللہ تعالیٰ عنه بستان یتحمل فی
السنه الفاکهة مرتین وکان فیها ریحان یجیء منه وریح
المسک

یعنی ''حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ کا ایک باغ تھا جو سال میں دو مرتبہ پھل دیتا تھا اور اس باغ میں نازبو کا ایک پودا تھا جس سے کستوری کی خوشبو آتی تھی''۔

بھائیوں اور دوستوں! حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ جلیل القدر صحابی ہیں۔ دس سال تک مسلسل آپ نبی علیہ الصلاۃ والسلام کے خادم رہے۔ نبی علیہ الصلاۃ والسلام کی خدمت ودعا وصحبت واتباع کتاب وسنت کے طفیل اللہ تعالیٰ نے انہیں اخروی برکات ومسرات کے علاوہ نبوی برکات سے بھی نوازا۔

ہر دعا اپنے اثرات مرتب کرتی ہے یا تو وہ فوری قبول ہوتی ہے یا آخرت کے لیے ذخیرہ کردی جاتی ہے دعاؤں کے طبی اثرات پر مغرب میں کئی اداروں نے اپنی تحقیقات مرتب کی ہیں جو بندہ نے مختلف ذرائع سے حاصل کی ہیں ان میں سے ذیل میں کچھ تحقیقات اور مشاہدات ملاحظہ فرمائیں۔

دعا کے طبی اثرات اور جدید سائنسی تحقیقات:

حالیہ برسوں میں دعا کی اہمیت وقبولیت کو وسیع پیمانے پر تسلیم کیا گیا ہے۔ سائنسی حوالے سے یہ بات ثابت ہے کہ دعا اور مکمل ایمان سے مرض کی بیالوجی تبدیل ہوجاتی ہیں اور مریض خود کو صحت مند محسوس کرنے لگتا ہے۔ مطالعاتی تحقیقات سے ثابت ہوا ہے کہ دعا سے بدن میں فزیکل تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں اور اعصابی خلیوں میں ایک طرح کی تحریک وحرکت پیدا ہوتی ہے جو شفا کا باعث بنتی ہے۔ تحقیق سے یہ بات بھی دیکھی گئی ہے کہ رقت آمیز گڑگڑاہٹ کے علاوہ دعا کا اثر اس وقت زیادہ ہوتا ہے جب دعا مانگنے والا اپنے گھر سے باہر کسی عبادت گاہ میں ہو یا اپنے ملک سے باہر کسی مقدس مقام پر خشوع وخضوع کے ساتھ دعا مانگے۔ دعائیہ علاج شاید سائنس کو قابل قبول نہ ہو لیکن اس کی شفا بخشی کے پیش نظر سائنسی ماہرین کو اس کی طرف خصوصی توجہ دینے کی ضرورت ہے تاکہ دکھی اور روگی لوگ اس کی برکات سے فائدہ اٹھاسکیں۔ ویسے بھی آپ دیکھتے ہیں کہ جب مریض لاعلاج ہوجاتا ہے اور دوائیں بے اثر ہوجاتی ہیں تو لوگ دعا کا ہی سہارا لیتے ہیں۔

دعا کے اثرات پر پاکستانی نژاد کینیڈین ڈاکٹر کا مشاہدہ

اب بھی بہت سے سائنسدان ان باتوں پر یقین نہیں رکھتے کہ ایسا بھی ہوسکتا ہے لیکن اس قسم کے تجربات کا سلسلہ تا حال جاری ہے۔ یوں لگتا ہے کہ اچانک رونما ہونے والے ایسے واقعات جن کی کوئی سائنسی توجیہہ سامنے نہیں آتی، ڈاکٹروں کو پریشان کر دیتے ہیں۔ ایسا ہی ایک واقعہ پاکستانی نژاد کینیڈین ڈاکٹر جو کینیڈا کے ایک ہسپتال میں پریکٹس کرتے ہیں، کے ساتھ بھی پیش آیا، جو اس حیرت انگیز اور معجزاتی طریقہ علاج کے زود اثر ہونے کی ایک مثال ہے۔ ۱۹۸۲ء میں ڈاکٹر کو ایک مہلک بیماری نے آ گھیرا۔ اس کی سانسوں کی آمد و رفت اچانک رکنے لگی اور ڈاکٹر پریشان تھے کہ اسے مصنوعی تنفس دیا جائے کہ نہیں کیونکہ اس کے بچنے کے امکانات بالکل معدوم ہو چکے تھے۔ جب وہ ہسپتال کے انتہائی نگہداشت کے یونٹ I C U میں داخل تھا تو اس کے مختلف عقائد و نظریات رکھنے والے دوستوں اور عزیزوں وغیرہ نے تیمارداری کی غرض سے ہسپتال پر دھاوا بول دیا۔ وہ سب وہاں آتے اور اس کے کمرے کے باہر گروپوں کی صورت میں بیٹھ کر مختلف قسم کی دعائیں پڑھتے رہتے۔ ڈاکٹر سمیت سارا اسٹاف ان سے نالاں رہتا تھا لیکن وہ سب ان کے منع کرنے کے باوجود اپنے کام میں مگن رہتے تھے۔ ہسپتال کے ڈاکٹروں نے محسوس کیا کہ جب سے اس بیمار ڈاکٹر کے دوستوں نے یہ کام شروع کیا تھا، اس وقت سے رفتہ رفتہ بیمار ڈاکٹر کی طبیعت سنبھلنی شروع ہوگئی تھی۔ حتیٰ اس ڈاکٹر نے خود بھی محسوس کیا کہ وہ اپنے دوستوں اور عزیزوں کی دعاؤں کی بدولت دوبارہ صحت اور زندگی کی طرف لوٹتا جا رہا ہے۔

امریکی سائنسدان پر دعا کا اثر:

دعا کی تاثیر صدیوں سے مسلم ہے ابھی حال ہی میں امریکہ کے ایک مشہور سائنسدان کو نزلہ زکام لاحق ہوا۔ بہت علاج کیا، دوائیں کھائیں لیکن بے سود بالآخر تنگ آ کر وہ ایک ''دعائیہ معالج'' کے پاس گیا جس نے ہاتھ اٹھا کر دعا مانگی اور اس سے کہا ''جاؤ اب تم ٹھیک ہو'' چنانچہ پروفیسر بالکل ٹھیک ہوگیا پھر اس کے بعد اسے کبھی نزلہ زکام نہ ہوا۔

دعاؤں کے اثر پر ڈاکٹر شاہد کا اپنا تجربہ:

ڈاکٹر شاہد اطہر ایم ڈی (انڈیانا پولس، امریکہ) دعاؤں کی اثر پذیری کے حوالے سے اپنا تجربہ بیان کرتے ہیں کہ میں فارغ اوقات میں مشغول ذکر رہتا ہوں اور خاص طور پر کار چلانے کے دوران میں اپنے علاوہ اپنے خاندان، دوستوں اور مریضوں کے حق میں ان کے نام لے کر دعا کرتا ہوں کیونکہ میرا یہ ایمان ہے کہ دعائیں اپنے اثرات رکھتی ہیں۔ ایک مرتبہ میں رسولی کی ایک مریضہ کو دیکھنے گیا۔ اس کا بلڈ پریشر انتہائی کم ہوگیا تھا اور وہ تقریباً سکتے کی حالت میں تھی۔ میں نے اس سے پوچھا کہ میں اس کے لیے کیا کر سکتا ہوں۔ اس نے بڑی مایوسی کی حالت میں کہا کہ معالجین نے اسے بتادیا ہے کہ وہ اب بچ نہیں سکے گی۔ تم میرے لئے دعا کرو۔ میں نے رسولی کے مقام پر ہاتھ رکھا اور نبی اکرم ﷺ کے طریقے کے مطابق دعا کی جس کا ترجمہ کچھ یوں ہے ''اے اللہ تکلیف دور فرمادیجئے، اے انسانوں کے رب شفا عطا فرمایئے کیونکہ آپ ہی شافی ہیں اور آپ سے بڑھ کر کوئی شفا دینے والا نہیں۔ شفا کا سامان صرف آپ ہی فراہم کرتے ہیں جس کے بعد کوئی بیماری نہیں رہتی۔'' اور چلا آیا۔ اگلے روز جب میں دوبارہ پہنچا تو میری حیرت کی انتہا نہ رہی۔ وہ بستر پر بیٹھی مسکرا رہی تھی۔ اس نے بتایا کہ شام کو ریڈیولوجسٹ نے جب ایکسرے کیا تو رسولی غائب تھی۔ وہ اس کی کوئی وضاحت کرنے سے قاصر تھا۔ صرف یہی کہہ سکا کہ غالباً شریان نگاری (Arteriography) کے دوران رسولی غائب ہوگئی۔

یہ حقیقت ہے کہ جس طرح ادویات کے استعمال میں احتیاطی تدابیر اور غذا کی اہمیت اپنی جگہ تسلیم شدہ ہے بالکل اسی طرح دعا کی قبولیت کے لیے خلوص نیت، کردار کی مضبوطی، پاکیزگی، نیک اعمال اور صدقہ وخیرات انتہائی ضروری عوامل ہیں کیونکہ یہی وہ چیزیں ہیں جو دعاؤں کو آسمان تک پہنچانے کا موثر اور مضبوط ذریعہ ثابت ہوتی ہیں۔

اس کے ساتھ ساتھ یہ بات بھی ذہن میں رہنی چاہیئے کہ اگر کوئی نیک دعا بظاہر قبول بھی نہیں ہوتی تو اس پر مایوس نہیں ہونا چاہیئے۔ خدا نے اس کے لیے آخرت میں اجر دینے کا وعدہ کر رکھا ہے اور بھلا خدا سے زیادہ اپنے وعدے کا سچا اور کون ہوسکتا ہے؟

دعاؤں کی قبولیت ہر ایک کے لئے:

ایکسائیڈ بیٹری سے کون ناواقف ہے؟ گذشتہ دنوں بھارت کے شہر کلکتہ میں یہی ایکسائیڈ بیٹری بنانے والے صنعت کار ریتا گنگولی کے ساتھ عجیب وغریب اور دلچسپ واقعہ پیش آیا۔ ہوا یوں کہ ایک صبح گنگولی سیر کے لئے نکلا تو اسے کچھ لوگوں نے مارا پیٹا اور زبردستی کار میں ڈال کر اغواء کر لیا۔ اس کے بعد گنگولی ایک ہفتے تک چھوٹے سے کمرے میں مقید رہا۔ لیکن اس ایک ہفتے میں اس نے گڑگڑا کر خالق کائنات سے جان بخشی کی دعائیں کیں.....اور پھر ایک دن اسے اغواء کرنے والے اس کے پاس آئے، اسے کچھ پیسے دیئے اور معافی تلافی کرنے لگے۔ ان مجرموں کا کہنا تھا کہ انہوں نے اسے کسی دوسرے شخص کے شبے میں اغواء کر لیا تھا لہٰذا اسے رہائی نصیب ہوگئی اور گنگولی اپنے گھر پہنچ گیا۔ اپنے گھر پر صحافیوں کو واقعے کی تفصیل بتاتے ہوئے اس نے کہا کہ ”مجھے کوئی بھی نہیں بچا سکتا تھا۔ مجھے صرف اور صرف دعاؤں کی بدولت ہی رہائی نصیب ہوئی ہے“ یہاں تک پہنچ کر گنگولی کی آواز بھرا گئی اور وہ روتے ہوئے کہنے لگا ”.....آپ میری بات کا یقین کریں کہ یہ صرف دعاؤں کا معجزہ ہے کہ میں آپ کے سامنے زندہ سلامت ہوں۔ مجھے اندازہ نہیں تھا کہ دعا میں اس قدر طاقت ہے۔“

سخت بخار میں مبتلا ایک بچی کو دعاؤں سے نئی زندگی ملی:

مرض سے شفا اللہ کی ذات واحد دیتی ہے۔ دوا میں تاثیر اسی نے ڈالی ہے۔ دعاؤں کی تاثیر کا ایک واقعہ میں کبھی بھول نہیں سکتی۔ یہ ان دنوں کی بات ہے کہ جب پنسلین اور دیگر ضدحیوی (اینٹی بایوٹکس) دوائیں نہیں آئیں تھی۔ بخار کم کرنے کی صرف ایک دوا ملتی تھی، لیکن وہ بھی صرف بڑے بڑے ہسپتالوں تک محدود تھی۔ میں جس ہسپتال کے نونہال وارڈ میں نرس تھی، وہاں بھی یہ دوا فراہم نہیں گئی تھی۔

موسم بہار کی ایک سہ پہر فون پر ہمیں بتایا گیا کہ سخت بخار میں ایک بچی ہسپتال لائی جارہی ہے۔ ہم نے اس کے لئے جلدی جلدی بستر وغیرہ ٹھیک کیا۔ تھوڑی دیر میں ایک دھان پان سی بچی ہاتھوں میں ڈال کر لائی گئی۔ اس کا بدن انگارے کی طرح دہک رہا تھا۔ بخار

اتارنے کے لئے نیم گرم پانی سے اس کا جسم پونچھا گیا اور پھر ٹھنڈے پانی کی پٹیاں ڈالی جانے لگیں۔ مروجہ دوائیں بھی دی گئیں۔ ہم یہی کچھ کر سکتے تھے۔ تمام معالجین سخت پریشان تھے، کوئی تدبیر کارگر ثابت نہیں ہو رہی تھی۔ بچی بخار کی شدت سے بے ہوش پڑی تھی۔ وہ پورا دن اور رات بھی گزر گئے۔ دوسرے دن اتوار تھا، ہسپتال میں مریضوں کے اعزاء اقربا آجا رہے تھے۔ بچی بدستور بخار میں بھن رہی تھی۔ اس کا درجہ حرارت ۱۰۴ سے نیچے نہیں آرہا تھا۔ اسی حالت میں تین بج گئے۔ میں نے بڑی آہستگی سے اسے سیدھی کروٹ لٹا دیا اور اس کی حالت پر نظر رکھے رہی۔ مجھے حیرت تھی کہ وہ اب تک کس طرح زندہ ہے، کیونکہ یہ ایک بہت کمزور بچی تھی۔ کروٹ دلانے کے بعد میں نے دیکھا کہ وہ گہری نیند سو گئی ہے۔

کوئی دو گھنٹے بعد ایک خاتون ہاتھوں میں گلدستہ لیے اس کا نام پوچھتی ہوئی آئیں۔ میں نے وارڈ کے دروازے پر ان کا استقبال کیا تو انہوں نے بتایا کہ وہ اس کی استاد ہیں۔ پھر انہوں نے مجھ سے اس کی کیفیت پوچھی تو میں نے بتایا کہ ۲۴ گھنٹوں کے بعد اب اسے نیند آئی ہے۔ ان خاتون نے مجھ سے پوچھا:

''اسے نیند کب آئی؟''

میں نے بتایا ''تین بجے۔''

''شکر ہے۔ اس نے ہماری سن لی!'' خاتون نے کہا۔

میں نے پوچھا: ''آپ یہ سب کیوں پوچھ رہی ہیں؟''

اس پر وہ بولیں: ''کل کلاس میں اسے سخت بخار ہو گیا تھا، اس کی حالت سے ہم سخت پریشان تھے۔ ہم نے طے کیا کہ آج اتوار کو اس کے لئے اجتماعی دعاء کریں۔ سب نے مل کر پہلے عبادت کی اور پھر قادر مطلق سے اس کی صحت یابی کی درخواست کی۔ ہماری یہ دعا ٹھیک تین بجے ختم ہوئی اور اب آپ بتا رہی ہیں کہ ٹھیک اسی وقت سے اسے آرام ہے۔ یہ صرف دعا کا اثر ہے۔'' اگلی صبح یہ لڑکی بالکل ٹھیک ہو کر اپنے گھر چلی گئی۔

دعاء قبول کیوں نہیں ہوتی؟:

ایک دفعہ کسی شخص نے حضرت ابراہیم بن ادھمؒ سے پوچھا کہ کیا سبب ہے کہ ہم خدا کو پکارتے ہیں اور وہ ہماری دعا قبول نہیں کرتا۔

ابرہیم ادھمؒ نے فرمایا اس لئے کہ خدا تعالیٰ کو جانتے ہو مگر اس کی عبادت نہیں کرتے اور اس کے رسول برحق کو پہچانتے ہو مگر اس کی سنت کی پیروی نہیں کرتے اور قرآن پڑھتے ہو مگر اس پر عمل نہیں کرتے اور اس حق تعالیٰ کی نعمت کھاتے ہو مگر اس کا شکر ادا نہیں کرتے اور جانتے ہو کہ بہشت مطیع اور فرمانبردار لوگوں کے لئے آراستہ ہے اور باوجود اس کے اس کی طلب نہیں کرتے اور جانتے ہو کہ دوزخ کو گناہ گاروں کے لئے آہنی زنجیروں سے آراستہ کیا گیا ہے اور پھر اس سے نہیں بھاگتے اور جانتے ہو کہ شیطان ہمارا دشمن ہے مگر اس کے ساتھ عداوت کے بجائے موافقت رکھتے ہو اور جانتے ہو کہ موت ضرور آئے گی لیکن موت کا سامان نہیں کرتے اور اپنے عیبوں سے باز نہیں رہتے اور دوسروں کی عیب جوئی میں مشغول رہتے ہو پس جس آدمی کا یہ حال ہو اس کی دعا کیوں کر قبول ہو گی۔

موضوع نمبر ۶۱

سرڈھانپنا اور جدید سائنسی تحقیق

سرکوڈھانپنا سنت نبوی ہے:

شریعت مطہرہ نے مسلمانوں کو سرڈھانپ کر رکھنے کا خصوصی طور پر حکم دیا ہے۔ کھاؤ تو سرڈھکا ہوا ہو، بیت الخلاء جاؤ تو سرڈھکا ہو، عبادت کرو تو سرڈھکا ہو، گھر سے باہر نکلو تو سرڈھکا ہو، آج بے شمار بزرگ جب گھر میں ہوتے ہیں تو بھی سرکوڈھکا رکھتے ہیں حتی کہ سوتے وقت بھی سر کھلا نہیں رکھتے۔

سرکو کھلا رکھنا عیسائیوں اور غیر مسلمین کی تہذیب ہے۔ شریعت حق نے عورت کے سر کے بالوں کو ستر میں شامل کیا ہے اور عورت پر ستر پوشی فرض ہے۔ اس کے کفن میں مرد کے کفن کے مقابلے میں ایک کپڑا زیادہ ہوتا ہے جو اس کے سر کے بال چھپانے کے کام آتا ہے۔ دین دار گھرانوں میں اب بھی نوجوان لڑکیاں اور مستورات ہر وقت دوپٹے سے سر ڈھکے رکھتی ہیں اور اس پر فخر کرتی ہیں کہ یہی سنت طریقہ ہے۔

سرکوڈھانکنے والے افراد بینائی کے مسائل سے دور رہتے ہیں:

برطانوی تحقیق

برطانیہ کے ماہر امراض چشم یونیورسٹی آف ٹیکنالوجی کے پروفیسر جان مارشل نے بیان کیا ہے کہ سرڈھانپ کر رکھنے والے افراد بینائی کے مسائل کا کم شکار ہوتے ہیں۔

موضوع نمبر ۶۲

رفتار نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

رفتار نبوی ﷺ :

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی رفتار مبارک کے بارے میں لکھا ہے کہ

(۱) وما رأیت احداً اسرع فی مشیته من رسول الله

(ترجمہ) آپ سے زیادہ تیز رفتار بھی کوئی نہیں دیکھا۔

(شمائل ترمذی ص ۸۸)

(۲)...... ہمت اور قوت سے پاؤں اٹھاتے۔ عورتوں کی طرح پاؤں زمین پر گھسیٹ کر نہیں چلتے۔ ایسا معلوم ہوتا تھا کہ گویا اونچائی سے اتر رہے ہیں۔

(۳)...... کچھ جھک کر (تکفو کانما ینحط من صبب) گویا کہ بلندی سے اتر رہے ہیں۔

(۴)...... کبھی دائیں بائیں نہیں دیکھتے۔ مڑنا ہو تو پورے جسم اطہر سے مڑتے۔

(۵)...... راستوں پر بیٹھنے سے منع فرماتے۔

(۶)...... راستہ کا حق ادا کرنے کا حکم دیتے۔

چنانچہ ایک دفعہ حضرت عمرؓ نے ایک نوجوان کو آہستہ اور ناز و انداز سے چلتے ہوئے ٹوکا اور مزاج پرسی کی، جواب میں نوجوان نے کہا "میری رفتار ہی ایسی ہے" اس پر آپ نے خفا ہو کر کوڑے سے دھمکایا اور فرمایا حضور صلی اللہ علیہ وسلم تو تیز رفتار تھے اور تو خلاف سنت چلتا ہے؟ آئندہ اسے اپنی رفتار بھی سنت نبوی صلی اللہ علیہ وسلم کے مطابق رکھنے کی تاکید فرمائی۔ حقیقت میں انہی سنت نبوی صلی اللہ علیہ وسلم کی اتباع میں قوم کے لئے ان گنت حکمتیں پنہاں ہیں۔

دائیں بائیں نہ دیکھنے میں اور نظریں نیچی رکھنے سے زمین کے نشیب و فراز کا خیال رہتا ہے اور ہم ٹھوکروں سے اور کئی مصیبتوں سے بچ جاتے ہیں۔

تیز قدمی کی عادت نبوی کی حقیقت جدید سائنس کی رو سے:

اب اس رفتار کی حکمتوں پر غور فرمائیں تو معلوم ہوگا کہ آپ کی رفتار مبارک تیز تھی جیسے کوئی اونچائی سے اترنے میں پنجوں کے بل نہ کہ ایڑیوں کے بل چلا جاتا ہے اور قدم بھی چھوٹے چھوٹے رکھنے پڑتے ہیں اور نہ ہی ادھر ادھر نظر رکھنی پڑتی ہے۔ ایڑیوں کے بل چلنے سے نخاع اور صلب دماغ Spinal Card متاثر ہوتے ہیں۔ فزیکل سائنس کی رو سے دوڑنے، کودنے اور سائیکلنگ میں بھی پنجوں ہی کے استعمال کی تاکید کی جاتی ہے۔ تیز چلنے سے ہلکی ورزش بھی ہوتی ہے اور وقت کی بھی کافی بچت ہو جاتی ہے ذرا سامنے جھکے رہنے سے میں تیز چلنے میں بھی مدد ملتی ہے۔

موضوع نمبر ۶۳

اذان کی آواز اور جدید تحقیق

اذان اور سنت نبوی:

حضرت ابوسعید خدری رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ حضور ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ جب تک کوئی انسان اور جن اور دوسری چیزیں مؤذن کی آواز سنتی ہیں وہ قیامت کے روز مؤذن کے حق میں گواہی دیں گے۔

ایک دوسری حدیث میں حضرت جابر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ میں نے سرکار اعظم ﷺ سے سنا فرمارہے تھے جب شیطان اذان کی آواز سنتا ہے تو بھاگتا ہے یہاں تک کہ روحاء تک پہنچ جاتا ہے۔ (راوی کہتے ہیں کہ روحاء مدینہ سے ۳۶ میل ہے) (بحوالہ مسلم شریف)

ایک اور روایت حضرت عقبہ بن عامر رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے ہے کہ حضور نے ارشاد فرمایا تمہارے پروردگار کو چرواہے سے بڑا تعجب ہوتا ہے جو پہاڑ کی چوٹی پر اذان دیتا ہے اور نماز پڑھتا ہے۔ خدا تعالیٰ فرشتوں سے فرماتا ہے میرے اس بندے کی طرف دیکھو جو اذان دے رہا ہے اور نماز پڑھ رہا ہے۔ یہ مجھ سے ڈرتا ہے میں اس بندہ کو بخش دونگا اور اس کو جنت میں داخل کروں گا۔ (ابوداؤد نسائی)

اذان نماز کی طرف بلانے کا طریقہ ہے اس کا عام مطلب خبردار اور آگاہ کرنا ہے لیکن شرعاً خصوص الفاظ کے ساتھ نماز کے وقت کی عام لوگوں کو اطلاع دینے کا م ہے اذان در حقیقت اصول اسلام کی اشاعت اور اعلان ہے اذان کے ذریعے مسلمانوں کو دور نزدیک سے اطلاع دی جاتی ہے کہ اب اللہ تعالیٰ کو یاد کرنے کا وقت آگیا ہے لہذا ہر کام چھوڑ کر اللہ تعالیٰ کی یاد کی طرف آجاؤ یہ ایک ایسا طریقہ ہے کہ جس میں کشش اور سادگی ہے اور مسلمان اذان سنتے ہی مسجدوں میں کھنچتے چلے آتے ہیں۔

برٹش گورنمنٹ اور اذان:

برٹش حکومت کے دور میں ایک کیس سامنے آیا ایک علاقہ میں مندر اور مسجد آمنے سامنے تھیں آپ کو معلوم ہے کہ مساجد میں صرف مقررہ اوقات میں ہی اذان دی جاتی ہے جبکہ مندروں میں گھنٹے بجانے کی کوئی پابندی نہیں ہوتی چنانچہ جیسے ہی اذان کا وقت ہوتا مندر میں گھنٹے بجنے شروع ہو جاتے آخر کار یہ معاملہ برٹش حکومت کے سامنے آیا برٹش حکومت کے اعلیٰ حکام کی ایک ٹیم تحقیقات کے لئے نکلی سب سے پہلے وہ مندر میں گئی اندر جا کر انہوں نے گھنٹے بجانے کا حکم دیا حکام کے کہنے پر مندر کے گھنٹے بجوائے گئے۔ پھر وہ لوگ یعنی اعلیٰ برٹش حکام مسجد کی جانب گئے مسجد میں داخل ہونے ہی والے تھے کہ خادم مسجد نے ان سے کہا کہ جوتے باہر اتاریئے پھر مسجد میں داخل ہوں چنانچہ حکام نے جوتے اتارے اور مسجد میں داخل ہوئے۔ خادم مسجد سے کہا ہمیں اذان سنائی جائے خادم نے کہا اذان ہر وقت نہیں دی جاتی بلکہ خاص وقتوں میں اور خاص مقامات پر دی جاتی ہے لہٰذا ہم اس وقت اذان نہیں دے سکتے یہ سن کر اعلیٰ حکام چلے گئے

اس کے بعد برٹش حکومت نے یہ آرڈر جاری کیا کہ جس وقت مسلمان اذان دیتے ہیں اس وقت مندر کے گھنٹے نہ بجائے جائیں اس طرح مسلمانوں کے حق میں فیصلہ دیا گیا اور اذان کی برکت سے مسلمانوں کو سرخروئی نصیب ہوئی۔

اذان اسلامی شعار ہے اگر خوش الحانی سے دی جائے تو کیف وسرور بھی نصیب ہوتا ہے کسی مذہب میں گھنٹے، کسی مذہب میں ڈھول، کسی مذہب میں گھنٹیاں اور کسی مذہب میں آگ روشن کی جاتی ہے مگر اسلام واحد مذہب ہے جس میں پاک وصاف ہو کر باادب طریقہ سے مسلمانوں کو یہ ندا دی جاتی ہے کہ آؤ بھلائی کی طرف آؤ فلاح کی طرف۔

موضوع نمبر ۶۴

کھجور سے روزہ افطار کرنا اور جدید سائنسی تحقیق

کھجور سے روزہ افطار کرنا اور جدید تحقیق:

حضرت سلمان بن عامر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ حضور نے ارشاد فرمایا جو شخص تم میں سے افطار کرنا چاہے اس کو چاہیے کہ کھجور سے افطار کرے اس لئے کہ کھجور برکت کا سبب ہے اگر کھجور نہ ملے تو پانی سے افطار کرے اس لئے کہ پانی پاک کرنے والا ہے۔ (ترمذی شریف)

حضرت انس رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ حضورؐ مغرب کے وقت افطار فرماتے تھے چند تازہ کھجوروں سے اگر تازہ کھجوریں نہ ہوتیں تو چند چلو پانی پی لیتے۔ (ترمذی شریف)

جدید سائنسی تحقیق:

صبح سحری کے بعد شام تک کھایا پیا نہیں جاتا اور جسم کی کیلوریز یا حرارے مسلسل کم ہوتے رہتے ہیں اس لئے کھجور ایک ایسی معتدل اور جامع چیز ہے کہ جس سے حرارت اعتدال میں آجاتی ہے اور جسم گونا گو امراض سے بچ جاتا ہے اگر جسم کی حرارت کنٹرول نہ کی جائے تو مندرجہ ذیل امراض پیدا ہونے کے خطرات ہوتے ہیں۔

(۱) بلڈ پریشر (۲) فالج (۳) لقوہ (۴) سر کا چکرانا وغیرہ۔

غذائیت کی کمی کی وجہ سے خون کی کمی کے مریضوں کے لئے افطار کے وقت فولاد کی اشد ضرورت ہوتی ہے اور وہ کھجور میں قدرتی طور پر میسر ہے۔ بعض لوگوں کو خشکی ہوتی ہے ایسے لوگ جب روزہ رکھتے ہیں تو ان کی خشکی بڑھ جاتی ہے ان کے لئے بھی کھجور معتدل ہونے کی وجہ سے مفید ہے۔

گرمیوں کے روزے میں روزہ دار کو کیونکہ پیاس زیادہ لگتی ہے اگر افطار کے

وقت فوراً ٹھنڈا پانی پی لیا جائے تو معدہ میں گیس، تبخیر اور جگر کے ورم کا سخت خطرہ ہوتا ہے اور اگر یہی روزہ دار کھجور کھا کر پھر پانی پی لے تو بے شمار خطرات سے بچ جاتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے کھجور میں بہت توانائی اور برکتیں رکھی ہیں بعض اوقات حضور صلی اللہ علیہ وسلم صرف پانی پر ہی گذارہ فرماتے حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے بھی کھجور کی برکتیں اپنی زبان حق ترجمان سے ارشاد فرمائی ہیں اور موجودہ سائنس نے بھی اس کی تصدیق کی ہے۔

(از مولانا شہزاد)

موضوع نمبر ۶۵

ٹیک لگا کر کھانا کھانا اور جدید سائنسی تحقیق

ٹیک لگا کر کھانا کھانے کی ممانعت:

ٹیک لگا کر کھانا کھانے سے آپ نے منع فرمایا کیونکہ یہ عمل خلاف سنت ہے۔

ٹیک لگا کر کھانے کے نقصانات اور سائنسی تحقیق:

اگر ٹیک لگا کر کھانا کھایا جائے تو اس کے تین نقصانات ہیں۔

۱......کھانا صحیح طور پر چبایا نہیں جائے گا اور اس میں لعاب جس مقدار میں ملنا تھا اور پھر معدے میں جا کر نشاستے دار غذا کو ہضم کرنا تھا وہ نہیں مل سکے گا۔

۲......ٹیک لگا کر بیٹھنے سے معدہ پھیل جائے گا جس سے غیر ضروری خوراک معدے میں چلی جائے گی اور نظام انہضام متاثر ہوگا۔

۳......ٹیک لگا کر کھانے سے آنتوں اور جگر کے نظام پر برا اثر پڑے گا۔

موضوع نمبر ۶۶

وضو کا بچا ہوا پانی پینا اور جدید سائنسی تحقیق

ارشاد نبوی ہے کہ: ''وضو کا بچا ہوا پانی پینا شفا ہے۔'' (الحدیث)

وضو کرنے کے کئی سائنسی فوائد اکثر و بیشتر سامنے آتے رہتے ہیں ذیل میں اسی سلسے کی ایک تحقیق دی جاری ہے ہیں۔

وضو کا پانی پینے سے سائنسی فوائد:

اس ضمن میں (QMC) کے ڈاکٹر فاروق احمد نے اپنی ریسرچ بیان کی کہ جو وضو کا بچا ہوا پانی پئے گا اس کا اثر مندرجہ ذیل اعضاء پر پڑتا ہے

۱...... اس کا اثر مثانے پر پڑتا ہے اور خوب کھل کر پیشاب آتا ہے اور پیشاب کی رکاوٹ کم ہو جاتی ہے۔

۲...... ناجائز شہوت کو ختم کرتا ہے۔

۳...... قطرات بعد از پیشاب کے مرض کے لئے شفا کا ذریعہ ہے۔

۴...... جگر، معدے اور اور مثانے کی گرمی اور خشکی کو دور کرتا ہے۔

موضوع نمبر ۶۷

ایک پاؤں دوسرے پاؤں پر رکھنا اور جدید تحقیق

ارشادِ نبویؐ:

''ایک پاؤں اٹھا کر دوسرا پاؤں رکھ کر لیٹنا نہیں چاہیے۔'' (مسلم و ترمذی شریف)

آیئے اس ضمن میں جدید تحقیقات ملاحظہ کریں۔

پاؤں پر پاؤں رکھ کر لیٹنا اور جدید سائنسی تحقیق

ایسا کرنے سے مندرجہ ذیل اعضا پر اثر پڑتا ہے۔

۱.....اگر مثانہ پیشاب سے پر ہوگا تو اس کا اثر گردوں پر پڑے گا کیونکہ مثانے کا دباؤ گردوں پر پڑے گا اس طرح گردوں کو خطرناک نقصان پہنچ سکتا ہے۔

۲.....معدے کا نظام انہضام بری طرح متاثر ہوگا اسے درست انداز میں کام کرنے کا موقع نہیں ملے گا۔

۳.....بعض لوگوں کو اعصابی کمزوری کی وجہ سے سن ہو جانے کی تکلیف ہوتی ہے اگر یہ تکلیف بڑھ جائے تو بعض اوقات اعضاء جسم کا مستقل سن ہو جانا بھی ممکن ہے اگر پاؤں پر پاؤں رکھ کر لیٹا جائے تو خون کے دوران میں دباؤ کی وجہ سے کمی واقع ہوسکتی ہے یوں مریض مزید امراض میں مبتلا ہو جائے گا۔

موضوع: نمبر ۶۸

مریض کی تیمارداری اور جدید تحقیق

تیمارداری کے گر اور ارشاد نبوی:

سنن ابن ماجہ میں حضرت ابوسعید خدریؓ سے روایت ہے کہ فرمایا...... رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے:

اذ ادخلتم علی المریض فنسفو اله فی الاجل فان ذالک لا یردشیئا وھوا یطیب

جب تم مریض کے پاس جاؤ تو اس کو اجل کی مہلت دو یعنی صحت وخیریت کی باتیں کرو۔

سکون دماغی:

اس حدیث مبارکہ میں علاج کے متعلق ایک بہت ہی کارآمد اور اعلیٰ نصیحت ہے وہ یہ کہ مریضوں کو تقویت قلب کا سامان کرے چونکہ طبیعت جو خود مدبر (تدبیر کرنے والی) بدن کی ہوا کرتی ہے۔ اس کے لئے ایسا کلام، علاج یا تدابیر کیا کریں جس سے مریض کو فرحت وانبساط حاصل ہو۔ اس کی قوت ارادی میں اضافہ ہو اور اس کی حرارت غریزی (طبعی گرمی جو بدن کی اصلاح کرتی ہے) جس کو انگریزی میں (اینمل ہیٹ) Animal Heat کہتے ہیں میں اضافہ ہو اور اس کی مدد سے خود مریض کی بیماری کو دفع کر سکے اور اس میں کمی کر سکے اور ایک طبیب کا یہی فرض ہوا کرتا ہے کہ مریض کے اندر جو قدرت نے قوت مدافعت بخشی ہے اس کی اعانت کرے۔

اکثر اوقات دیکھا گیا ہے کہ مریض بعض لوگوں کی عیادت سے خوش ہوتے ہیں جن سے وہ محبت رکھتے ہیں اور ان کی تعظیم اور تکریم کرتے ہیں۔ ان سے ملاقات ان کے

لطف وکرم اور گفتگو سے انہیں طبیعت میں قوت اور شگفتگی محسوس ہوتی ہے۔مریضوں کی عیادت کے سلسلے میں یہی چیز بے حد مفید ثابت ہوتی ہے۔

اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم کی سنت عیادت کے سلسلے میں یہ بات گزر چکی ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم مریض سے مریض کی حالت اور احساسات کے متعلق دریافت کرتے اور اس کی خواہش وغیرہ کے متعلق بھی معلوم فرماتے۔اس کی پیشانی پر اپنا مبارک ہاتھ رکھتے اور گاہے گاہے اس کے سینے پر ہاتھ پھیرتے اور اس کی دعا فرماتے۔لا باس طھور انشاء اللہ. یعنی پریشانی کی کوئی بات نہیں۔انشاءاللہ جلد صحت ہو جائے گی۔کیا یہ حسن علاج اور کمال لطف کا اظہار نہیں؟

آج کی ترقی یافتہ دنیا ان اصولوں پر عمل کرنے کے لئے مجبور ہے ورنہ اگر مریض کو مرض سے ڈرایا جائے یا ایسا انداز اختیار کیا جائے جس سے تسلی اور دل جوئی کے بجائے وہ پست حوصلہ ہو جائے تو طبیعت جو کہ مدبر بدن ہے وہ جو خود ہی مریض کا علاج کر لیا کرتی ہے۔اور یہ ادویہ سے علاج کے مقابلہ میں نسبتاً زیادہ دیرپا اور مستقل اور حیرت انگیز علاج نفسیاتی علاج Phsycho Theraphy ہوا کرتا ہے۔جس کی رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنے ہر عیادت کے موقع پر تکمیل فرمائی۔

موضوع نمبر ۶۹

قبر کی چوڑائی وسائز اور جدید تحقیق

اسلام میں قبر کی سائنٹیفک ٹیکنالوجی:

ٹیکسٹ بک آف پریوینٹو اور سوشل میڈیسن میں ڈاکٹر سیل نے واضح کیا کہ قبر کو بلحاظ عمر ۱۲ سال میں ۴ تا ۷ فٹ لانبی اور ۲ تا ۴ فٹ چوڑی اور ۳ تا ۵ فٹ گہری ہونی چاہیئے۔

اس لئے کہ تین فٹ کے اوپر زمین کی سطح پر خورد بینی اجسام Soil Becteria کا زور رہتا ہے۔ جس کے عمل سے زمین کے مسامات سے گیس خارج ہو کر درندوں اور جانوروں کو مردے زمین سے نکالنے کی ترغیب ہوتی ہے۔ اس سے کم قبر کی گہرائی بارش کے پانی کو بھی متاثر کرتی ہے۔ اور زیادہ گہرائی بھی یعنی ۸ فٹ سے زیادہ پر زمین میں پانی کے جھرے متاثر ہو جاتے ہیں۔ اس لئے اوسط قبر کی گہرائی ۳ تا ۵ فٹ ہونی چاہیئے۔ (بحوالہ ڈسپوزل آف دی ڈیڈ باڈی سوشل میڈیسن)

قبر کی وسعت:

عام طور پر مسلمانوں کی قبر کی گہرائی کا اندازہ اوسط آدمی کی ناف سے اوپر چھاتی کے برابر رکھا جاتا ہے (یعنی کم وبیش ۴ تا ۵ فٹ ہوا کرتا ہے) لیکن قد سے زیادہ نہ ہو۔ (درمختار)

حضورؐ کی حیرت انگیز تعلیم:

معلم کتاب وحکمت (رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم) نے کتنی صحیح اور معیاری (افراط تفریط سے پاک) تعلیم دی ہے کہ زمین کے بیکٹیریا کا خوف رہا اور نہ زمین کے سوتے (چشمے) متاثر ہونے کا اندیشہ رہا (سبحان اللہ کیا تعلیمات ہیں)

بغلی قبر کو چھاتی برابر کھودنے کے علاوہ اس میں قبلہ کے رخ بغلی یا (لحدی) قبر بنائی جاتی ہے (جیسے خود رسالت مآب کی قبر شریف کے وقت حضرت ابوطلحہؓ نے لحدی قبر تیار کی جس کی وسعت میں نعش آسانی سے لٹائی جاسکتی ہے جس کے بعد ترچھے طور پر برگے (لکڑی کے تختے) یا سل (پتھر کی کڑیاں) رکھے جاتے ہیں تاکہ میت پر سہارہ بن جائے۔ اور بیک وقت مٹی میت پر نہ گرے۔ پھر آہستہ آہستہ کلام الٰہی پڑھتے ہوئے مٹی دی جاتی ہے۔ اور ہر شخص اپنے انجام کی طرف رجوع ہو کر پر اثر دعائے مغفرت کرتا ہے۔

اسلام نے رونے اور سینہ پیٹنے اور واویلا کرنے، بیان کرنے، گریبان چاک کرنے کو جاہلیت کا طریقہ قرار دیا۔

اس مختصر سے بیان میں آپ نے ملاحظہ فرمایا کہ اسلام نے عوامی صحت سے چھوت کے مسائل اور تعدیہ (Infections) کے خطرناک نتائج کو کسی قدر آسانی اور عمدگی کے ساتھ حل کر دیا ہے۔

اسی لئے اسلام دین فطرت کہلانے کا مستحق ہے۔ جو عالم (دنیا) کے لئے رحمت بن کر نازل ہوا۔ (ڈاکٹر قدرت اللہ قادری)

موضوع نمبر ۷

جانور کا چمڑا اور جدید سائنسی تحقیق

درندوں کی کھال بچھانے یا اس کو استعمال میں لانے کی ممانعت اور جدید سائنس کی تحقیق:

ایک حدیث کے مطابق حضورؐ نے درندوں کی کھال کو بھی بچھانے سے بھی منع کیا ہے۔

آپ کا یہ ارشاد آج سے تقریباً چودہ سو سال پہلے کا ہے لیکن آج دور جدید میں اس کی سائنسی توضیح بھی ہو چکی ہے جو کہ ایک سچے نبی کی حقانیت کی دلیل ہے۔

جدید سائنس کے مطابق جانوروں کے چمڑے کو استعمال کرنے سے انسان کے اندر ان کی خصلتیں پیدا ہونے کا خطرہ ہوتا ہے نیز کھال چاہے کتنی ہی پرانی کیوں نہ ہو اس میں طاقتور ترین جراثیم چھپے رہتے ہیں جو صحت انسانی کے لئے مضر ثابت ہو سکتے ہیں۔

مردار جانور کا چمڑا بھی ناقص ہوتا ہے، جدید تحقیق:

حیرت ہے کہ مردار جانور کا (غیر ذبیحہ) نا صرف گوشت بلکہ اس کا چمڑا بھی ناقص ہوا کرتا ہے اور باوجود خصوصی دباغت کے بھی وہ بے رونق، بے لچک اور کم پائیدار ہونے کی وجہ سے کم داموں میں فرخت ہوتا ہے۔ اس کی وجہ ماہرین نے یہ بھی بتلائی ہے کہ پھانسی، بجلی اور دم گھٹنے کی صورت میں جو اموات واقع ہوتی ہیں ان کی جسمانی حرارت مزید دو (۲) گھنٹے تک باقی رہتی ہے۔ جس کی وجہ سے مردار جانوروں کی بافتوں اور عضلات میں خمیر (Fermentation) باقی رہتا ہے جس کی وجہ عضوی ساختوں کے پیچیدہ مرکبات، سادہ اور غیر مصنوعی مرکبات میں تبدیل ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے ایسا گوشت

نہ صرف نہایت ہی مضر اور نقصان رساں ہوتا ہے بلکہ ایسے جانور کا چمڑا بھی ناقص اور بے رونق اور ناپائیدار ہونے کی وجہ کم قیمت اور ناپسند کیا جاتا ہے۔اسی لئے شریعت مطہرہ نے مردار میتۃ (Carrion) کو مطلقاً اور صراحتاً حرام قرار دیا ہے جو دین اسلام کے فطری اور سائنٹفک ہونے کی بھی بین دلیل ہے۔

موضوع نمبر ۱۷

باوضور ہنا اور جدید سائنسی تحقیق

باوضور ہنا سنت نبوی ہے:

باوضور ہنا سنت نبوی ہے۔ حضرت برا ابن عازبؓ فرماتے ہیں کہ حضور نے مجھ سے فرمایا کہ جب تم بستر پر جانے کا ارادہ کرو تو وضو کرو جس طرح نماز کے لئے وضو کرتے ہو اور پھر سیدھے پہلو پر لیٹو۔ (بخاری شریف)

باوضور ہنا اور جدید سائنسی تحقیق:

جدید سائنسی تحقیقات کے مطابق دن میں پانچ بار مکمل وضو کی صورت میں مکمل ایکسر سائز کے ذریعے ڈپریشن، بے چینی، بے سکونی اور نیند کی کمی پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

امریکن کالج برائے میڈیسن نے اپنی مفصل تحقیق کے بعد مشورہ دیا ہے کہ اگر لوگ سونے سے پہلے ہاتھ منہ دھوئیں اور سر بھی صاف کر کے سوئیں تو الرجی کا باعث بننے والی اشیاء (گرد غبار) صاف ہو جاتی ہیں اور فرد کو سائنس کی تکلیف سے نجات مل جاتی ہے۔

خون میں گردش کے عمل کو مناسب رکھنے کے لئے بھی جدید ماہرین وضو کرنے کا مشورہ دیتے ہیں تا کہ اطمینان وسکون حاصل ہو سکے۔

جدید تحقیق کے مطابق سوتے وقت اگر نیم گرم پانی میں ہاتھ پاؤں ڈال کر دھوئے جائیں اور پھر سویا جائے تو بہترین نیند آتی ہے کیونکہ نیند سے قبل اعضاء جسمانی پر گرم پانی ڈالنے سے دماغ سے خون نیچے آجاتا ہے وضو اسی ہاتھ منہ دھونے کا نام ہے۔

ان تمام تحقیقات سے معلوم ہوتا ہے کہ سنت نبوی پر عمل کرنے سے آخرت کی کامیابی کے ساتھ ساتھ دنیا میں بھی صحت ومسرت سے بھرپور زندگی نصیب ہوگی۔ کیونکہ حضور کی سنت یہ تھی کہ رات کو وضو کر کے سویا کرتے تھے لہذا اس سنت پر عمل کر کے ہم بھی کئی تکالیف سے محفوظ رہ سکتے ہیں اور پرسکون نیند سو سکتے ہیں۔

موضوع نمبر ۲۷

غصے کا نبوی علاج اور جدید تحقیق

غصے کو ٹھنڈا کرنے کے بارے میں فرمان نبوی ﷺ:

جب انسان غصے میں ہو تو اس کو ٹھنڈا کرنے کے لئے حضور نے ارشاد فرمایا جس کا مفہوم یہ ہے کہ:

غصہ کے وقت انسان اپنی اعضاء پر پانی ڈالے اور اگر وہ کھڑا ہے تو بیٹھ جائے اگر بیٹھا ہے تو لیٹ جائے۔ اسے حضور نے غصہ کا توڑ بتلایا ہے۔

اسی ضمن میں آپ کے فرمان کی تصدیق کے لئے حضرت مولانا منظور نعمانی کا واقعہ نظر سے گزرا جو پیش خدمت ہے۔

غصے کے نبوی علاج پر جرمن ماہر نفسیات کی تحقیقات:

حضرت مولانا سجاد نعمانی جو کہ جو کہ منظور نعمانیؒ کے بیٹے ہیں فرماتے ہیں کہ والد صاحب کی زندگی کا ایک لمحہ بھی ارادے کے ساتھ ضائع نہ ہوا، بہت کم وقت ضائع ہوا ہوگا۔ وہ جب صبح ٹہلنے نکلتے تھے تو شہر کے پڑھے لکھے جج، وکلاء، لائرز (Lawers) ڈاکٹرز، اس میں کافی تعداد میں غیر مسلم بھی ہوا کرتے تھے، وہ صبح کو اسی پارک میں ٹہلنے کے لئے دور دور سے اپنی گاڑیوں میں آتے تھے اور وہ عجیب منظر ہوتا تھا کہ کبھی چالیس پچاس لوگ صبح اس انتظار میں ہوتے تھے کہ مولانا آئیں گے، تو ان سے کوئی بات پوچھیں گے، معلوم کریں گے، تو صبح چہل قدمی کے دوران بڑے ادب کے ساتھ ایک شخص آگے بڑھتا ہے اور کوئی بات، کبھی سیاسی حالات پر، کبھی ملکی مسائل پر پوچھتا کبھی کوئی اور بات ہے۔

مجھے یاد ہے کہ ایک فوجی جنرل اپنے پورے فوجی حفاظتی عملے کے ساتھ ساتھ آیا میں بھی ساتھ میں تھا۔ سات آٹھ سال کی عمر ہوگی۔ اس نے حضرت والد سے یہ پوچھا کہ

میں یہ پوچھنے کے لئے آیا ہوں کہ غصہ کا کوئی علاج ہے کہ نہیں؟ میں غصے سے پریشان ہوں۔ مجھ میں غصہ بہت بڑھ گیا ہے۔ حضرت والد صاحب نے اس سے کہا کہ حضرت محمد ﷺ نے دو ترکیبیں بتائی ہیں کہ اگر بیٹھے ہو، تو لیٹ جایا کرو، اگر کھڑے ہو تو بیٹھ جایا کرو اور دوسری یہ کہ پانی کا استعمال کر لیا کرو، نہا لیا کرو، غسل کر لیا کرو۔

اس نے بڑی حیرت کے ساتھ یہ کہا کہ میں نے سنا تھا کہ جرمنی میں بہت بڑا کوئی ماہر نفسیات ہے۔ میں اس سے علاج کرانے کے لئے سفر کر کے گیا تھا اس نے مجھے کئی دن تک رکھا مجھ سے ہسٹری لینے اور بات چیت کرنے کے بعد یہی دو علاج بتائے تھے کہ پوزیشن بدل لیا کرو، کھڑے ہو تو بیٹھ جایا کرو، بیٹھے ہو تو لیٹ جایا کرو اور پانی کا استعمال کیا کرو، تو حضرت والد صاحب نے اس سے کہا آپ خود سوچ لیجئے کہ آپ کسی ماہر کے پاس گئے۔ اس نے یہ مشورہ دیا اور میں جس پیغمبر ﷺ کی بات آپ تک پہنچا رہا ہوں، وہ تو اپنا نام تک بھی نہیں لکھ سکتا تھا۔

یہاں سے اس شخص کے گویا رابطے کی بنیاد پڑی اور آگے چل کر اللہ تعالیٰ نے اسے منزل تک پہنچایا۔ تو صبح کا معمول بھی بہت ہی بامقصد تھا، پھر واپس آنے کے بعد ناشتے سے فارغ ہو کر اور ناشتے کی مجلس بھی عجیب مجلس ہوتی تھی۔ حضرت مولانا علی میاںؒ اور حضرت والد صاحبؒ کا قیام ایک ساتھ تھا، ناشتہ ساتھ ہوتا تھا، بہت سادہ سا ناشتہ، لیکن اس وقت بھی ایسی ہلکی پھلکی باتیں ہوتی تھیں، جسے سیکھنے والے سیکھ سکتے تھے اور پھر اس کے بعد اچانک یہ ماحول بدلتا۔

موضوع نمبر ۷۳

پھلوں اور سبزیوں کو دھو کر استعمال کرنا

اور جدید سائنسی تحقیق

کھانے کی چیزوں کو دھو کر استعمال کرنا سنت نبوی ہے:

کھانے کی چیزوں کو دھو کر استعمال کرنا یہ اسلامی تعلیمات کی رو سے ضروری ہے۔ حضور نے حتیٰ کہ کھانے سے پہلے ہاتھ دھونے تک کی تاکید فرمائی اور دھلے ہوئے ہاتھ کو پونچھنے تک کو منع فرمایا تاکہ جراثیم واپس تولیہ یا رومال کے ذریعہ ہاتھ تک نہ پہنچ جائیں کھانے کی چیزوں کو استعمال سے پہلے نہ دھونے کی وجہ سے کئی لوگ زہریلے کیڑے اور جراثیم کی وجہ سے جو کہ مختلف چیزوں کے ساتھ لگے ہوتے ہیں مختلف امراض میں مبتلا ہوئے اور اگر کھانے والی اشیا کو دھویا جائے تو بیکٹر یا سے پاک ہو کر وہ انسانی جسم کے لئے صحت بخش و جان افزا بن جاتی ہیں۔

آیئے اسی ضمن میں مغربی ماہرین کی نئی جدید تحقیقات ملاحظ فرمائیں:

کیڑے مار اسپرے والے پھلوں کو اور سبزیوں کو دھو کر استعمال کیجئے

گزری صدیوں میں لوگ چھوٹی عمر میں مرجاتے تھے؟ اس لئے کہ وہ اچھی خوراک استعمال نہیں کرتے تھے۔ پھر پکانے کے طریقے سے اچھی طرح واقف نہیں تھے۔ آج کل فرتیج ہیں جو ہمارے سامنے کئی قسم کے کھانے پیش کرتے ہیں۔ جن سے ہم چناؤ کر سکتے ہیں۔ اس لئے ہمیں بہت خوش ہونا چاہئے لیکن اس میں کچھ خطرہ بھی ہے کہ ہم وہ کھانے استعمال کریں گے۔ جن کو کسی دوائی کے ذریعہ محفوظ کیا گیا ہے۔ آج کل بہت سے ایسے کیڑے مکوڑے ہوا میں بھی اڑتے پھرتے ہیں اور زمین کے نیچے بھی پائے

جاتے ہیں۔اور بھی کئی قسم کی بیماریاں ہیں جو پودوں پر حملہ آور ہوتی ہیں جو ہماری خوراک کے ذریعے مسدود کر دیتی ہیں۔ یہ کوئی نئے دشمن نہیں ہیں۔لیکن آجکل بہت پھیل گئے ہیں اس پھیلاؤ کی کئی ایک وجوہات دی گئی ہیں۔ کہ آخر یہ سنڈیاں اور دوسرے تباہی پھیلانے والے کیڑے مکوڑوں میں اضافہ ہو رہا ہے۔ کچھ لوگ سوچتے ہیں کہ مصنوعی کھادوں کی وجہ سے یہ مسائل بڑھ رہے ہیں۔وہ درخت جن کی نشونما مصنوعی طریقے سے جاتی ہے ان درختوں کی نسبت کمزور ہوتے ہیں جو قدرتی طور پر بڑھتے ہیں۔ان میں قدرتی پودوں کی نسبت قوت مدافعت بھی کم ہوتی ہے۔ یہ واضح تو نہیں کیا گیا کہ کیوں ایسا ہوتا ہے۔لیکن اس کے متعلق کوئی سوال نہیں کہ کھیتی باڑی کے قدرتی طریقے سب سے بہتر ہیں۔

اس دوران ہمارے کسان آرام سے تو نہیں بیٹھے ہوئے بلکہ وہ ان تمام تخریب کاروں کے خلاف جدو جہد کر رہے ہیں۔ تحقیق کرنے والوں نے بہت سی زہریلی دوائیاں مہیا کی ہیں تاکہ ان کا چھڑکاؤ کرنے سے ہم ان پر قابو پا سکیں۔

فصلوں کی حفاظت کے لئے بہت سی ادویات استعمال کی جارہی ہیں۔ یہ ظاہر ہے کہ زہریلی ادویات کا چھڑکاؤ پتوں پر ہوتا ہے یا پھلوں پر۔تمام خواتین جو خانہ داری سے منسلک ہیں اور وہ تمام افراد جو کھانے پکاتے ہیں۔ان کو یہ بات ذہن نشین کر لینی چاہیئے کہ ہر زہریلی دوائی جو کیڑوں کو مار سکتی ہے۔وہ انسانوں اور حیوانوں کے لئے بھی خطرناک یا مضر ہے۔

اس لئے استعمال کرنے سے پیشتر کئی دفعہ دھونا ضروری ہے۔ جانوروں کے چارے پر بھی اسپرے کیا جاتا ہے۔خبردار اس سے جانوروں کی جان بھی جا سکتی ہے۔

اسپرے شدہ سبزیوں اور پھلوں کو استعمال کرنے سے ہمارے جسم پر مضر اثرات اور جدید تحقیق:

سبزیوں اور پھلوں پر اکثر ڈی۔ڈی۔ٹی اسپرے کیا جاتا ہے اگر یہ دوا پیٹ میں چلی جائے تو جلن اور اور قے شروع ہو جاتی ہے۔اس سے ہمارا اعصابی نظام درہم برہم ہو سکتا ہے اور پٹھو میں لرزہ آ جاتا ہے۔

سر درد اور جی متلاتا ہے، سانس لینے میں دشواری ہو جاتی ہے اور اکثر مریض بے ہوش بھی ہو جاتا ہے۔ Arsenic آرسینک ایک اور زہر ہے۔ جس کا کیڑے مکوڑوں کو مارنے کے لئے چھڑکاؤ کیا جاتا ہے۔ یہ زہر بہت جلد ہمارے ہاتھوں کی جلد میں داخل ہو جاتا ہے۔

سانس لینے سے یہ ہمارے پھیپھڑوں میں داخل ہو جاتا ہے اور کھانے کے ساتھ ہمارے پیٹ میں چلا جاتا ہے تھوڑی مقدار میں بھی یہ کافی اثر کرتا ہے۔ اس سے جی متلاتا ہے اور اسہال کی شکایت لاحق ہو جاتی ہے۔ مریض اس بات کی بھی شکایت کرتا ہے کہ اسے بے حد کمزوری محسوس ہوتی ہے بھوک نہیں لگتی اور نظام انہضام میں بھی خلل پڑ جاتا ہے۔ اگر زہر ہمارے بدن میں بدستور کام کرتا رہے تو اس سے ہمارے اعصابی نظام، جگر اور دوسرے جسمانی حصوں کو کافی نقصان پہنچتا ہے۔ شاید اس سے ہماری جلد کالی اور سخت ہو جائے ان ادویات سے اپنے آپ کو بچانے کے لئے یہ لازم ہے کہ جو پھل اور سبزیاں ہم بازار سے خریدتے ہیں۔ انہیں اچھی طرح کئی بار پانی سے دھو لیا جائے۔

یہ سبزیاں یا پھل جو کچے کھائے جاتے ہیں۔ انہیں صابن سے اچھی طرح دھو لینا چاہیئے۔ اچھی طرح دھونے سے دوسرے جراثیم بھی ختم ہو جاتے ہیں جو ہمارے نظام انہضام میں خلل پیدا کر سکتے ہیں یا جن سے دست اور قے کی بیماریاں لاحق ہو سکتی ہیں۔ ان جگہوں کو جہاں غلہ جمع کرتے ہیں ان کو بھی اسپرے کیا جاتا ہے۔ اس لئے اناج استعمال کرنے سے پیشتر اچھی طرح تسلی کر لینی چاہیئے؟ آیا اس میں دوا کا اثر تو نہیں۔ کیونکہ کئی دفعہ یہ دوائی خوراک میں داخل ہو جاتی ہے اور انسانوں کی ہلاکت کا باعث بنتی ہے۔

آلودہ سبزیاں کھانے سے ہلاکتیں:

حاصل پور کی بستی کھرل (پنجاب) میں کیڑے مار دواؤں سے آلودہ سبزیاں کھا کر تین افراد فوراً ہلاک ہو گئے۔ محمد حسین اور اس کی بیوی اپنے کھیت سے یہ سبزی گھر لائے تھے۔ یہ سبزیاں کھانے کے فوری بعد دونوں ہلاک ہو گئے جب کہ ان کے چار بچوں کو بے ہوشی کی حالت میں ہسپتال پہنچایا گیا۔ اسی گاؤں کا ایک اور فرد علی محمد آلودہ سبزی کھا کر ہلاک اور دیگر آٹھ افراد ہلاک ہو گئے۔

موضوع نمبر ۴۷

کھانے پینے کے دوران آوازیں نکالنا اور جدید تحقیق

کھانے کے دوران آواز نکالنے اور بات کرنے کی ممانعت:

حضورؐ نے کھانے کے دوران بات کرنے کو منع فرمایا ہے۔

اس میں حکمت بھی ہے کہ چند افراد مل کر کھانا کھائیں تو ایسے میں سامنے سے بات کرنے سے کھانے کے دوران خلل پڑتا ہے آدمی کا کھانے کی لذت سے دھیان ہٹ کر بات کرنے والے کی طرف ہو جاتا ہے اور اس بات کو کچھ لوگ برداشت کرتے ہیں کچھ لوگوں کو کھانے کے دوران سامنے سے بات کرنے والے کی طرف سے ذہنی اذیت پہنچتی ہے۔ ذیل میں اسی طرز پر یورپی تحقیق اور واقعہ کو ملاحظہ فرمائیے۔

چائے کی چسکی یا کپڑا اپھاڑنے کی آواز:

کھانے کے علاوہ بعض لوگ چائے کی چسکی لیتے ہوئے بھی آواز پیدا کرتے ہیں۔ یہ آوازیں آہستہ بھی نکالی جاتی ہیں اور تیز بھی۔ تیز آواز ایسی ہوتی ہے جیسے ہوا سے بھرا ہوا غبارہ بغیر باندھے آپ فضا میں میں چھوڑ دیں جب کہ آہستہ سے نکلنے والی آواز اس آواز سے ملتی جلتی ہے جو چسکی لینے پر نکلتی ہے۔ اس فرق کی مزید وضاحت کے لئے ہم اپنے ایک دوست کا واقعہ آپ کی خدمت میں پیش کرنا چاہیں گے۔ موصوف چائے پیتے وقت اتنی زور سے آواز نکالتے تھے کہ جیسے کپڑے والا کپڑے پر نشان لگانے کے بعد اسے ایک جھٹکے سے پھاڑ دیتا ہے اور اس جھٹکے سے جو آواز پیدا ہوتی ہے وہ ان موصوف کی چسکی ہوتی تھی۔ ہم نے انہیں کئی بار ٹوکا کہ آپ آہستہ سے چسکی لیا کریں۔ نتیجتاً موصوف موقع محل اور محفل دیکھ کر ہم سے پوچھ لیا کرتے تھے کہ آواز نکالوں نہ نکالوں کھانے اور پینے کے دوران نکلنے والی آوازیں عموماً خلاف تہذیب ہی قرار پاتی ہیں۔

اگر کرمنالوجی کے ماہرین اس امر کی تحقیق کریں کہ دنیا بھر میں جو قتل ہوتے ہیں اس کے پس پشت کیا اسباب ہیں تو ان پر یہ انکشاف ہوگا کہ نوالہ چبانے کی آوازیں، چائے پینے میں سڑاپ، سوتے میں خراٹے لینے اور ناک منہ بگاڑنے کے باعث ہونے والے قتل کی تعداد کسی بھی دوسرے اہم سبب سے کم نہیں یہ عنصر قتل جیسے سنگین جرم تک ہی محدود نہیں بلکہ ان ناخوشگوار آوازوں کی وجہ سے بہت سی خواتین اپنے شوہروں سے علیحدگی بھی اختیار کر چکی ہیں۔ لیکن اس کے باوجود انسان چپڑ چپڑ، چپ چپ، خرخر کی آوازیں نکالنے پر مجبور ہے۔ بعض انسان یہ آوازیں نہ نکالنے کی خواہش رکھتے ہیں لیکن وہ ان کی آوازوں کے سامنے بے بس ہیں ہوسکتا ہے کہ آپ کو بھی اس ''بے بسی'' کا سامنا ہو۔

(بشکریہ روزنامہ جنگ)

وینزویلا میں کھانے کے دوران آواز نکالنے پر قتل:

وینزویلا میں ایک ۴۵ سالہ شخص نے ریسٹورنٹ میں ایک شخص کو اس لئے قتل کردیا کہ وہ کھانے کے دوران چپڑ چپڑ کی آوازیں نکال رہا تھا۔

دیکھا آپ نے اس شخص کو کھانے کے دوران آوازیں نکالنے کی کیا سزا ملی۔ بزرگ چھوٹوں کو ہمیشہ یہ نصیحت کرتے آئے ہیں کہ کھانا اس طرح کھاؤ کہ منہ سے آوازیں نہ نکلیں۔ کھانے کے دوران آوازیں نکالنا اگرچہ معیوب بات ہے۔

موضوع نمبر ۷۵

شک اور جدید سائنسی تحقیقات

اسلام سے پہلے لوگ مختلف قسم کے شکوک وشبہات میں مبتلا تھے اسلام نے آ کر لوگوں کو ان تمام شکوک شبہات سے منع فرمایا مثلاً بعض لوگوں کا عقیدہ تھا کہ صفر کا مہینہ منحوس ہے اور اسے بیماریوں کا سبب ٹھہراتے تھے تو حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ صفر کا مہینہ منحوس نہیں ہے بلکہ سب کچھ اللہ تعالیٰ کی طرف سے ہوتا ہے۔ ایک دفعہ بارش ہوگئی تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ آج بعض لوگ مسلمان ہوئے اور بعض کافر۔ یعنی مطلب یہ تھا کہ جن کا عقیدہ یہ ہو کہ بارش اللہ نے برسائی تو وہ مسلمان رہے اور جن کا عقیدہ ہو کہ فلاں ستاروں کی وجہ سے بارش ہوگئی ہے تو وہ بدعقیدہ ہو کر شک میں مبتلا ہو گئے اور کافر بن گئے اس سے معلوم ہوا کہ اسلام نے شک وتردد سے باز رہنے کی ہدایت فرمائی ہے تا کہ انسان مختلف شک وشبہات میں رہ کر اپنے آپ کو نقصان نہ پہنچائے۔ یہی بات آج جدید سائنسی تحقیقات سے بھی ثابت ہو رہی ہے جدید سائنسی تحقیقات ملاحظہ فرمائیں۔

شخصی اور قومی شک:

تردد اور شک کے ساتھ زندگی گزارنے میں بہت سی مشکلات پیش آتی ہیں جن کا آدمی کے پاس کوئی حل نہیں ہوتا اسے قدم قدم پر یہ خطرہ محسوس ہوتا ہے کہ اس کا عمل تلف ہو جائے گا اور بے نتیجہ ثابت ہوگا۔ بعض اوقات یہ شک یہاں تک بڑھ جاتا ہے کہ آدمی یہ سمجھنے لگتا ہے کہ اس کی زندگی تلف ہو رہی ہے یا سخت خطرہ میں ہے۔

جب آدمی کی زندگی وہ نہیں جو وہ گزار رہا ہے تو وہ اپنے عمل کے حسب دلخواہ نتائج برآمد کرنا چاہتا ہے لیکن دماغی خلیوں کی تیزی سے ٹوٹ پھوٹ اور ردوبدل قدم قدم پر اس کے عملی راستوں کو بدلتی رہتی ہے۔ ایسا انفرادی سطح پر بھی ہوتا ہے اور جب لوگوں کی بڑی

تعداد اس میں مبتلا ہو جائے تو پورا معاشرہ اس کی لپیٹ میں آ جاتا ہے۔کوئی فرد اپنے شک کی وجہ سے جن مسائل کا شکار ہوتا ہے اجتماعی حیثیت میں معاشرہ بھی اس سے گزرنے لگتا ہے۔ مایوسی، بے قراری، بے اعتباری، جھوٹ، فریب، بلیک مارکیٹنگ، بدامنی اور انتشار اس معاشرہ کے افراد کا شیوہ بن جاتا ہے۔

قرآن پاک نے قوم کو ایک فرد کی حیثیت دی ہے۔ چنانچہ اس کے ساتھ بھی یہی عمل ہوتا ہے جو فرد کے ساتھ ہوتا ہے۔قوم میں اگر یقین کی نسبت شک زیادہ ہو جائے تو یہ عمل دو رخ اختیار کر لیتا ہے۔ جب اس کا رخ عروج کی طرف ہوتا ہے تو آفات سماوی کے آنے کا احتمال ہوتا ہے اور جب نزول کی طرف ہوتا ہے تو آفات ارضی آتی ہیں۔

جب آفات آسمان سے نازل ہوتی ہیں تو پھر پوری قوم کے ذہن اور اعصاب کو متاثر کرتی ہیں ان سے بچنے کی سوائے اس کی کوئی ترکیب نہیں کہ قوم کے یقین کی راہ ایک ہو، الگ الگ نہ ہو، یہی انبیاء کرام علیہم السلام کا سبق ہے۔ جب قوم گروہ میں منتشر ہو جاتی ہے اور گروہ کا یقین مختلف ہوتا ہے تو شک زمین کی سطح پر پھیل جاتا ہے۔اس انتشار سے آفات ارضی حرکت میں آ جاتی ہیں اور پھیل جاتی ہیں۔ چنانچہ سیلاب، زلزلے، وبائیں وغیرہ ظہور میں آتی ہیں۔کبھی کبھی خانہ جنگی بھی ہوتی ہے جس سے قوم اور افراد کا اعصابی نظام تباہ ہو جاتا ہے جو طرح طرح کی بیماریں پھیلنے کا موجب ہوتا ہے۔

شکی افراد جلد مر جاتے ہیں، ڈاکٹر ریڈفورڈ:

ایسے لوگ جو بہت زیادہ شکی مزاج ہوتے ہیں دوسرے لوگوں کی نسبت جلدی مر جاتے ہیں ڈاکٹر ریڈفورڈ ولیم اور ڈاکٹر جان بٹیرفٹ کی مطالعاتی رپورٹ کے مطابق انہوں نے نفسیاتی امراض میں مبتلا پانچ سو سے زیادہ کینسر میں مبتلا افراد کا مطالعہ کیا تو معلوم ہوا کہ ان میں سے شکی القلب لوگ خوش باش اور پر اعتماد افراد کی نسبت اوسطاً پندرہ سال پہلے مر گئے۔ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ وہم اعصابی نظام کو درہم برہم کر دیتا ہے۔تحقیق کے مطابق شکی القلب اگر نوجوان ہو تو اس میں پچاس سال تک کی عمر کو پہنچنے کے امکانات دوسروں کی نسبت سات گنا کم ہوتے ہیں۔

مرد عورتوں کی نسبت زیادہ شکی مزاج ہوتے ہیں:

ماہرین نفسیات نے دعوی کیا ہے کہ عورتوں کی نسبت مرد زیادہ شکی مزاج اور حاسد ہوتے ہیں۔ وہ اپنے شریک حیات کے ساتھ کسی دوسرے شخص کے کسی بھی سطح کے تعلق کو پسند نہیں کرتے۔ جب کہ عمومی خیال یہ ہے کہ عورتیں اس معاملے میں زیادہ بہت زیادہ حساس ہوتی ہیں۔ تحقیق کے مطابق دنیا میں برازیل کے مرد سب سے زیادہ جب کہ جاپانی مرد سب سے کم حاسد ہیں اور سویڈن کے لوگ اپنے ساتھی کی وفاداری کے بارے میں سب سے زیادہ فکر مند ہوتے ہیں۔ ماہرین نفسیات نے پاکستانی مردوں کو اس کسوٹی سے نہیں گزارا اور نہ تو نتائج بالکل مختلف ہوتے۔

شک کی زیادتی سے خلیوں میں ٹوٹ پھوٹ:

''جس قدر شک میں زیادتی ہوگی اسی قدر دماغی خلیوں میں ٹوٹ پھوٹ ہوگی۔ یہی خلیے ہیں جن کے زیر اثر تمام اعصاب کام کرتے ہیں''۔

''آدمی کے دماغ کی ساخت دراصل اس کے اختیار میں ہے۔ ساخت سے مراد دماغی خلیوں میں تیزی سے ٹوٹ پھوٹ، اعتدال میں ٹوٹ پھوٹ، یا کم ٹوٹ پھوٹ ہے''۔

''جس قدر شک اور بے یقینی دماغ میں کم ہوگی اس مناسبت سے آدمی کی زندگی کامیاب گزرے گی''۔

شک کی بدولت پیدا ہونے والے عوارض:

امریکی انسٹی ٹیوٹ آف اسٹریس کے مطابق دل کی بیماریاں، کینسر، معدے کا السر، جلدی، جذباتی اور اعصابی امراض، شک، منتشر ذہنی اور پراگندہ خیالی سے جنم لیتے ہیں۔ ایسے افراد نزلہ زکام، جوڑوں کے درد، چھاتی، پھیپھڑوں، خون اور ہڈیوں کے کینسر، ہاضمے کی خرابی، بے خوابی، آدھے سر کے درد (مائگرین) ہائی بلڈ پریشر، لو بلڈ پریشر، جگر کی خرابی، پٹھوں کے درد، دماغی کمزوری اور گردوں کی خرابی کے امراض میں زیادہ آسانی سے گرفتار ہو سکتے ہیں۔ شک و وسواس اور منتشر خیالات کے حد سے زیادہ شکار رہنے والوں میں

ذیابیطس، برین ہیمبرج، پتے میں پتھری، بھگندر، آنتوں میں زخم، دق وسل، ناسور، نروس بریک ڈاؤن، عرق النساء وغیرہ کے امکانات عام لوگوں سے زیادہ پائے جاتے ہیں۔

شک کیا ہے؟:

آج کل مغربی سائنسدان شک کے ذہن اور اور جسم پر پڑنے والے منفی اثرات پر تحقیق کررہے ہیں۔ اس تحقیق سے نہایت حیران کن تفصیلات سامنے آرہی ہیں۔ یہاں شک کے انسان پر تباہ کن اثرات کا ایک جائزہ پیش خدمت ہے۔ انسانی دماغ کے خلیے ایک دوسرے سے رابطہ قائم کرنے یا **Communicate** کرنے کے لئے ایک کیمیائی مادہ یا **Signalling Chemical** خارج کرتے ہیں۔ جسے نیوروٹرانسمیٹر کہتے ہیں۔ دماغ کے غالب حصہ میں جو اشاراتی کیمیائی مادہ کام کرتا ہے اسے گلوٹا میٹ **Gluta Mate** کہتے ہیں۔ مثلاً ایک خلیہ گلوٹا میٹ خارج کرتا ہے تو وہ دوسرے خلیہ پر موجود ریسپٹر **Receptor** پر عمل کرتا ہے اور یہ ریپسٹر نیوروٹرانمیٹر کے پیغام کو خلیے اندرونی حصوں میں پہنچاتا ہے۔ ایک ریسپٹر خلیے کے اوپری سطح پر موجود کیمیکل کی حس رکھنے والے **Chemical Sensing** مالیکیولز کے ایک گروپ پر مشتمل ہوتا ہے۔ یہ ریسپٹر کیمیائی اشاراتی مادے کے پیغام کو خلیے کے اندرونی سطح تک پہچاتے ہیں۔ یہ ریسپٹر مختلف اقسام کے ہوتے ہیں مثلاً گلوٹا میٹ جن ریسپٹرز پر عمل کرتا ہے ان میں ایک سب سے زیادہ اہم اور بنیادی ریسپٹر **NMDA** ریسپٹر ہے۔ یہاں یہ سوال پیدا ہوسکتا ہے کہ قدرت نے ایک کیمیائی مادّے کے ایک سے زیادہ ریسپٹرز کیوں بنائے؟ اس کا جواب یہ بھی ہوسکتا ہے کہ نیوروٹرانسمیٹر گلوٹا میٹ مختلف قسم کے اور مختلف اندازوں میں کام کرنے کے لئے مختلف ریسپٹرز پر عمل کرتا ہے اور یہ کہ ہر ریسپٹر کی ذمہ ایک مخصوص کام ہے یا خلیے کے اندر کسی مخصوص فعلیت کو متحرک کرنا ہے۔

اسی طرح دماغ کے اندر ایک اور اشاراتی کیمیائی مادہ بھی خارج ہوتا ہے جسے ڈوپا مائن کہتے ہیں۔ ڈوپا مائن کے جو ریسپٹرز ہیں ان میں سے ریسپٹر **D1** اور ریسپٹر **D2** ہیں۔

شک کی انتہائی حدود پر ظاہر ہونے والے ایک ذہنی مرض شیزوفرینیا کے متعلق پہلے سے یہ خیال کیا جاتا تھا کہ یہ مرض دماغ میں ڈوپا مائن کی زیادتی سے لاحق ہوتا ہے اور

دماغ کے ایک حصے **Basalganglia** میں ڈوپامائن کی زیادتی کی وجہ سے شیزوفرینیا کی مثبت علامات پیدا ہوتی ہیں۔ مثبت علامات سے مراد ایک ایسی علامات ہیں جو نارمل تجربات سے ماورا ہوں مثلاً اس میں مریض کو باطل واہمے لاحق ہو جاتے ہیں۔ جیسے مختلف ماورائی اشیاء کا نظر آنا یا مختلف آوازیں سنائی دینا وغیرہ وغیرہ۔ یہ واہمے سماعت کے علاوہ دوسری حسوں سے متعلق بھی ہو سکتے ہیں۔ مریض کو حاکمانہ قسم کی آوازیں سنائی دیتی ہیں۔ جو اسے مختلف کام کرنے کے لئے حکم دیتی ہیں اس کے علاوہ مریض شکوک اور وسوسوں **Delusions** میں گھرا رہتا ہے جنہیں غلط اعتقادات یا **False beliesf** بھی کہا جاتا ہے۔ اس میں مریض اپنے آپ کو دنیا کی عظیم ترین ہستی سمجھتا ہے کہ لوگ اس کے خلاف سازشیں کر رہے ہیں وغیرہ وغیرہ۔

ریسرچ سے یہ بات بھی ثابت ہوتی ہے کہ گلوٹامیٹ کی کمی اور خصوصاً گلوٹامیٹ کے **NMDA** ریسپٹرز کی فعلیت سے شک کے کینسر کی منفی اور وقوفی علامات اور کبھی کبھار مثبت علامات بھی پیدا ہوتی ہیں۔ لہذا ایسی ادویات تیار کرنے کی کوشش کی جارہی ہے جو کہ گلوٹامیٹ کے **NMDA** ریسپٹرز کو تحریک دے سکیں۔ ان میں امائنو ایسڈز **D-serine** اور **Glycine** اور **D-cycloserine** سے حوصلہ افزا نتائج ملے ہیں اور اب وسیع پیمانے پر ان کی موثریت جاننے کے لئے آزمائش ہو رہی ہیں۔

اس سوال کا کھوج لگانے کے لئے کہ شک کی نیورو فزیالوجیکل حقیقت کیا ہے؟...... اوپر بیان کردہ حقائق سے آگاہی حاصل کرنا ضروری تھا۔ اب آپ غور کریں کہ دماغ میں نیوروٹرانسمیٹر ڈوپامائن کی زیادتی کی وجہ سے کوئی فرد واہموں اور وسوسوں اور یا غیر حقیقی، فرضی اور پراگندہ اور تخریبی خیالات میں گھر جاتا ہے تو ظاہر ہے کہ شک اور ڈوماپائن کا آپس میں گہرا تعلق ہوسکتا ہے۔

خیالات کا نیوروٹرانسمیٹر کے ساتھ کیا تعلق ہے؟ اس کی وضاحت اس بات سے بھی ہوتی ہے کہ شدید شکوک وشبہات کے شکار مریضوں کا حافظہ بھی خراب ہو جاتا ہے اور انہیں عارضی یا مستقل طور پر کسی چیز کو اپنی یاد کا حصہ بنانے میں مشکل پیش آتی ہے اور یہ تو آپ جانتے ہی ہیں کہ ان کے خیالات میں ترتیب یا تلازم موجود نہیں ہوتا۔ آپ یہ بھی جانتے ہیں کہ ماہرین نے دماغی خلیوں میں دوڑ کرنے والی برقی رو کو ہی عارضی حافظے اور

دماغی خلیوں میں برقی رو کے مخصوص سرکٹس کو طویل دورانیے کی یاد سے منسوب کیا ہے چنانچہ یہ بھی واضح ہوتا ہے کہ خیالات دراصل دماغی خلیوں کے اندر دوڑ کرنے والی برقی رو پر ہی مشتمل ہوتے ہیں۔

صحت مند خیالات شک سے بچاتے ہیں:

اس نکتے کی نیوروفزیالوجیکل وضاحت یوں ہوگی جب انسان کا ذہن شک یا وہم پر مبنی اطلاع پر مرکوز ہو جاتا ہے تو شک کی دوسری صورت یعنی شک کے ڈوپامائن سگنلز متحرک ہوتے ہیں۔ دماغی خلیے ڈوپامائن ریلیز کرتے ہیں جو کہ آگے دوسرے خلیوں کو **Excite** کرتے ہیں، پھر اگلے اور پھر اس سے خلیے بھی متحرک ہوتے ہیں یعنی شک سے متعلقہ دوسرے تلازمات بھی پیدا ہوتے جاتے ہیں۔ جیسے ایک بات سے دوسری بات بھی نکلتی ہے۔ ظاہر ہے کہ کانٹے دار درخت کی ٹہنیاں بھی کانٹے دار ہوں گی۔ یہ ممکن نہیں کہ اگلی ٹہنیاں کانٹے کے بغیر ہوں۔ یعنی ڈوپامائن سگنلز دوسرے خلیوں میں بھی ڈوپامائن سگنلز کو ہی **Excite** کریں گے اور یوں یہ سلسلہ پھیلتا چلا جائے گا۔ جس طرح ڈالی پہ ڈالی پھیلتی ہے۔

ہم کہہ سکتے ہیں کہ کسی شخص کا ذہن جب شک کی فریکوئنسی پر قائم ہو جاتا ہے تو پھر اس وقت تک شک سے متعلقہ اطلاعات کا سلسلہ جاری ہی رہتا ہے جب تک ذہن کی مرکزیت کو شک سے ہٹا نہ لیا جائے اور جب آپ کا ذہن شک یا وہم بدستور مرکوز رہے تو آپ سوچیں کہ اس سے آپ کے ذہن میں مضر صحت نیوروٹرانسمیٹر کی **Signalling** ہو رہی ہے جس کی بنا پر دماغی خلیوں میں ٹوٹ پھوٹ واقع ہوتی ہے، لہٰذا اپنی ذہنی مرکزیت یقین پر مبنی خیالات پر رکھیں جو کہ صحت مندانہ نیوروٹرانسمیٹر تخلیق کرتے ہیں اور وہ خیالات یہ ہیں کہ اس دنیا میں جو کچھ بھی ہے وہ سب کا سب اللہ کا ہے۔ انسان حالات کے ہاتھوں کھلونا ہے۔ اس کا کام صرف کوشش کرنا ہے۔ حالات پر اللہ کی دسترس ہے اور اگر اللہ چاہے تو حالات میں تبدیلی واقع ہو جاتی ہے۔

موضوع نمبر ۷۶

مریض کا غذا سے علاج اور جدید تحقیق

مریض کو غذا دینے پر ارشاد نبویؐ:

نئی سائنسی معلومات نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ سب سے اچھا علاج وہ ہے جو غذا کے ذریعے کیا جائے۔ لیکن ہمارے نبی پاک ﷺ نے علاج بالغذا پر اس زمانے میں زور دیا تھا، جب علم غذا کے بارے میں کسی کو کچھ معلوم نہ تھا۔ اس وقت حضور پاک ﷺ پیچیدہ بیماریوں کے علاج میں بھی دوا۔ کہ بجائے غذا ہی استعمال فرماتے تھے۔ چنانچہ ارشاد پاک ہے۔

''کھجور کا کھانا درد قولنج سے محفوظ رکھتا ہے''

دوسری جگہ ارشاد ہوا۔

کھجور کھایا کرو کہ وہ پیٹ کے کیڑے مار دیتی ہے''

اس کے علاوہ ارشاد ہوا:

میرے نزدیک عورتوں میں خون آنے کی زیادتی کے لئے کھجور سے بہتر کوئی علاج نہیں''

چنانچہ مشہور معالج جناب ڈاکٹر خالد محمود غزنوی خود اپنے گھر میں خون کی زیادتی کے علاج میں جب طب جدید کے ماہر ہونے کے باوجود ناکام ہو گئے تو آخر کار حدیث شریف کے مطابق کھجور ہی کو آزمایا اور پھر اللہ پاک کے فضل سے مریضہ کو اسی سے شفا حاصل ہوئی۔

غذا کے ذریعے علاج اور جدید سائنسی تحقیق:

حقیقت یہ ہے کہ غذا کے سلسلہ میں اسلامی تعلیمات جدید سائنسی تحقیقات سے بہت آگے بڑھی ہوئی ہیں۔ ڈاکٹروں کو اب کہیں جا کر پتہ چلا ہے کہ غذا کے ذریعے جسم

میں مرض سے بچاؤ کی طاقت پیدا ہوتی ہے، بخار میں اور سوزشوں کے علاج کے لئے حتیٰ کہ تپ دق جیسی جان لیوا بیماری میں اگر مریض کو دوا کے ساتھ ساتھ اچھی غذا دی جائے تو جلد شفا حاصل ہوتی ہے۔ بیماروں کے لئے غذا کس قدر ضروری ہے، اس کی اہمیت کا علم ڈاکٹروں کو ۱۹۵۰ء کے قریب ہوا۔ جب کہ ہمارے پیارے رسول ﷺ نے سینکڑوں سال قبل ہی فرمادیا تھا کہ:

''مریضوں کو کھانے پینے سے منع نہ کیا کرو''

جب کہ دوسری جگہ ارشاد فرمایا:

''مریض کچھ کھانا چاہے تو اسے کھلادو''

موضوع نمبر ۷۷

سرمہ اور جدید سائنسی تحقیقات

ایک حدیث میں اللہ کے رسول ﷺ نے فرمایا: لوگو! آنکھوں میں سرمہ لگایا کرو سرمہ آنکھ کے میل کو دور کرتا ہے اور بالوں کو اگاتا ہے۔

نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس ایک سرمہ دانی تھی، آپ ہر روز رات کو اس میں سے تین تین سلائی سرمے کی دونوں آنکھوں میں ڈالا کرتے تھے۔ (ترمذی)

سرمے کے بارے میں جدید تحقیق کیا کہتی ہے..... پڑھیے اور حیرت میں ڈوب جائیے۔

۱.....سرمہ اعلیٰ درجہ کا اینٹی سپٹک ہے۔ یعنی بہترین جراثیم کش ہے۔

۲.....جدید تحقیق کے مطابق جب آنکھوں میں سرمہ ڈالا جاتا ہے تو سورج کی تیز شعاعیں آنکھوں کی پتلی کو نقصان نہیں پہنچا سکتیں، اور جن آنکھوں میں سرمہ نہیں لگایا جاتا، سورج کی تیز شعاعیں ان کو نقصان پہنچا سکتی ہیں۔

۳.....سرمے کے استعمال سے آنکھوں میں ککرے نہیں ہوتے، نہ پھنسی ہوتی ہے۔

۴.....آنکھیں دکھنے آجائیں تو سرمہ بے حد مفید ہے یہاں تک کہ جو شخص مستقل طور پر سرمہ استعمال کرتا ہے اسے آشوب چشم کا مرض کم ہوگا۔

۵.....آنکھوں کے زخم، خراش اور سوزش کے لیے سرمہ بہت مفید ہے۔ یہ ہر قسم کے متعدی امراض (چھوت کے امراض) ختم کر دیتا ہے۔

سرمہ میں ملاوٹ رحمت کے بجائے زحمت بن جاتی ہے، جدید تحقیق:

برصغیر پاک و ہند میں سرمہ کو آنکھوں کی زیبائش اور ان کے علاج معالجہ کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ پیدائش کے فوراً بعد بچے کی آنکھوں میں سرمہ لگایا جاتا ہے۔ پھر

اس خیال سے کہ بچے کی آنکھیں خوبصورت اور بڑی ہو جائیں، اس عمل کو ہر روز دھرایا جاتا ہے۔ بچوں ہی پر کیا موقوف گھر کے سبھی افراد جن میں بچے بوڑھے سب شامل ہیں، اسے استعمال کرتے ہیں۔ گھر کی بڑی بوڑھیاں اس بات کا خاص اہتمام کرتی ہیں کہ تمام اہل خانہ خاص طور پر بچوں کے لئے اس کی کمی نہ ہونے پائے کیونکہ ان کے خیال میں اسی کے استعمال سے ان کی آنکھیں حسین اور ان کی بصارت شاہین جیسی ہوتی ہے۔ جہاں تک خالص سرمہ کا تعلق ہے تو میڈیکل سائنس کی نظر میں یہ بالکل بے ضرر ہے لیکن معاملہ جب سنگین صورت اختیار کر لیتا ہے جب سرمہ میں نا خالص مواد کی آمیزش ہو۔ بد قسمتی سے ہمارے ہاں عمومی طور پر معاملہ کچھ ایسا ہی ہے۔

سرمہ ایک دھاتی عنصر اینٹی مونی سلفائیڈ **Anti Moni Sulphoid** سلفائیڈ سے بنتا ہے لیکن عام طور پر اس میں مختلف عناصر جیسے سیسہ کی ملاوٹ کی جاتی ہے۔ یہ ملاوٹ ازادی بھی ہوتی ہے اور اتفاقی بھی۔ اس کھوٹ دار سرمہ کا مسلسل استعمال بڑھتے ہوئے بچوں کی صحت کے لئے بالخصوص بہت نقصان دہ ہے۔ پاکستان اور بیرونی ملک سے سرمہ کے نمونے اکھٹے کئے گئے ہیں جن کا ماہرین نے تجربہ کیا۔ قریب پچاس فیصد سے زائد نمونوں میں سیسہ مختلف تناسب میں موجود پایا گیا۔ ان نمونوں میں سیسہ کی ملاوٹ کی شرح ایک سے اکیاسی فیصد تک تھی جیسا کہ عام طور پر دیکھنے میں آتا ہے کہ بچے اپنے ہاتھوں کو اپنے منہ میں ڈالتے رہتے ہیں۔ اس طرح ہاتھوں پر لگا سرمہ منہ کے ذریعے معدے میں اتر جاتا ہے جہاں پر یہ معدے کی رطوبت **Gastric Juice** کے ساتھ کیمیائی عمل کے ذریعے لیڈ سلفائیڈ **Lead Sulphoid** تیار کرتا ہے یہ قابل حل سیسہ زیادہ آسانی کے ساتھ خون میں سرایت کر جاتا ہے۔

جسم میں سیسہ کی موجودگی سے بڑھتے ہوئے بچے کی اعصابی، ذہنی نشو نما، ذہنی اہلیت اور مجموعی رویہ پر بعض اوقات نمایاں اور بعض اوقات غیر واضح مگر شدید منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ حتی کہ یہ بھاری دھات اپنی کم مقدار میں بھی بچوں میں غیر مستقل مزاجی اور چڑ چڑے پن کی وجہ بنتی ہے۔ ایسے بچے پڑھنے لکھنے میں کمزور ہوتے ہیں، ان میں سوچنے اور فیصلہ کرنے کی صلاحیت کا فقدان ہوتا ہے اور یہ دوسرے بچوں کی نسبت زیادہ خوف زدہ ہوتے ہیں۔ بچوں میں سیسہ کی زیادہ مقدار خون کی کمی، پیٹ کے شدید درد،

اینٹھن اور کوما جیسے امراض پیدا کرتی اور بعض اوقات موت کا باعث بھی بنتی ہے۔

مغرب میں سیسے سے پاک ماحول کے لیے شدید اصرار کیا جانے لگا ہے کوشش کی جا رہی ہے کہ پیٹرول اور رنگ روغن کے اجزاء میں سے سیسہ کو نکال دیا جائے بچے کے خون میں سیسہ کی تناسب کی جانچ کے لئے باقاعدگی سے ٹیسٹ بھی لئے جاتے ہیں اور اگر یہ معلوم ہو کہ کسی بچے میں اس کی مقدار زیادہ ہے تو فوری طور پر اس کا علاج شروع کر دیا جاتا ہے۔ بدقسمتی سے ہمارے ملک میں صورت حال بالکل مختلف ہے ہمارے ماحول میں سیسہ کی آمیزش سنگین نوعیت اختیار کر چکی ہے۔ سیسہ ملا پیٹرول اور سامان آرائش وزیبائش جیسے سیسہ ملا سرمہ وغیرہ ہمیں اپنے ارگرد عام دکھائی دیتا ہے۔ پاکستان میں ہوئے والی متعدد تحقیقات ہمیں بچوں کے خون میں سیسہ کی زیادتی کا پتہ دیتی ہیں۔

موضوع نمبر ۷۸

باوضوسونا اور جدید سائنسی تحقیق

سونے سے پہلے وضو سنت نبوی ہے:

حضرت براء بن عازب رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ حضور ﷺ نے مجھ سے فرمایا کہ ”جب تم بستر پر جانے کا ارادہ کرو تو وضو کرو جس طرح نماز کے لئے وضو کرتے ہو اور پھر سیدھے پہلو پر لیٹو“۔ (بخاری مسلم)

باوضوسونا اور جدید سائنسی تحقیق:

نیند اصل میں آرام کا وقت ہے آرام اور سکون کے لئے وضو بہت ضروری ہے جیسا کہ آپ نے پڑھا کہ وضو اعضاء کو تعدیل میں لاتا ہے۔ وضو سے خرابی اور بے سکونی کا معقول علاج ہے وضو ڈپریشن کا فوری علاج ہے اس سکون کے مقصد کو حاصل کرنے کے لئے ضروری ہے کہ وضو کر کے سویا جائے۔

وضو کر کے پاک صاف ہو کر ذکر اللہ کر کے سویا جائے تو سکون وچین کی نیند آتی ہے اس کے علاوہ ہمیں کیا معلوم کہ ہماری زندگی کی آخری رات ہو مگر افسوس کہ ہم فلمیں ڈرامے دیکھ کر الٹے سو جاتے ہیں اور بعض لوگ تو بیہودہ ڈانس دیکھتے دیکھتے سو جاتے ہیں ٹی وی اور وی سی آر بند کرنا بھی انہیں یاد نہیں رہتا پھر کہتے ہیں بیماریاں آتی ہیں سکون ہمارے گھر سے چلا گیا یاد رکھیئے! سکون صرف اور صرف اسلامی تعلیمات کے اور حضور ﷺ کے طریقوں میں ہے۔

موضوع نمبر ۷۹

موٹااور باریک لباس اور جدید تحقیقات

درمیانہ لباس پہنا سنت نبوی ہے:

حضور موٹا لباس زیب تن فرماتے تھے۔

باریک لباس مضر صحت ہے:

ڈاکٹری ریسرچ کے مطابق نہایت باریک کپڑا مثلاً ململ وغیرہ کا پہنا مضر ہے کیونکہ گرمی کی لو سے جسم کا پسینہ فوراً خشک ہو جاتا ہے اور جلد گرم ہو جاتی ہے۔ اس لئے بہت باریک کپڑے پہن کر باہر دھوپ یا گرمی میں جانا سخت مضر صحت بلکہ بعض اوقات خطرناک ہے اور باریک لباس سے کئی مرض لگنے کا خطرہ رہتا ہے۔

۱:......جن میں ذی اور دائمی نزلہ۔

۲:......جلدی سرطان۔

۳:...... پتہ کا سرطان۔

۴:......اور ایگزیما شامل ہیں۔

موضوع نمبر ۸۰

دوسرے کے تولیے میں شرکت اور جدید تحقیق

دوسروں کے تولیہ میں شرکت کی ممانعت:

صحت اور صفائی کو سامنے رکھتے ہوئے یہ بہت ہی باریک حدیث جو عام آدمی سوچ بھی نہیں سکتا حضور نے ۱۴۰۰ سال پہلے ارشاد فرمائی آپ نے فرمایا کہ:

''دوسرے کے تولیے میں شرکت نہیں کرنی چاہیے''۔

اس سلسلے میں زیر نظر تحریر و تحقیق ملاحظہ ہو:

دوسرے کے تولیہ میں شرکت سے مہلک امراض کا خطرہ:

کھانے سے پہلے ہاتھ دھو کر کسی کپڑے یا تولئے سے صاف نہ کیے جائیں۔ کیونکہ اگر ہاتھ دھو کر پونچھے جائیں گے تو اس کپڑے کے جراثیم ہاتھ میں لگ جائیں گے اور پھر کھانے کے ساتھ منہ میں چلے جائیں گے اور پھر خدانخواستہ اگر کوئی شخص بخار پیچش، دست، یرقان، ہیضہ یا کسی مہلک مرض کا مریض ہو اور وہ کپڑے سے ہاتھ پونچھے گا تو اس کی بیماری کے جراثیم آسانی سے اس کپڑے میں چلے جائیں گے۔

موضوع نمبر ۸۱

دل کے امراض کے نبوی علاج اور جدید تحقیقات

امراض قلب کا طب نبوی سے علاج:

حضرت سعدؓ بن ابی وقاص فرماتے ہیں مجھے اچانک سینے میں شدید تکلیف محسوس ہوئی لوگ مجھے رسول اللہ ﷺ کے پاس لے گئے۔ آپ ﷺ نے اپنا دست مبارک میرے کاندھے کے درمیان رکھا تو مجھے ایک دم ٹھنڈک محسوس ہوئی اور پھر میرے سینے کی تکلیف بھی بتدریج کم ہوتی گئی۔

رسول اللہ ﷺ نے لوگوں سے فرمایا ''اسے دل کی تکلیف ہوگئی ہے اسے حارث بن کلدہ کے پاس لے جاؤ جو ثقیف میں مطب کرتا ہے۔ اس سے کہنا کہ مدینہ کی ۷ عجوہ کھجوریں لے کر انہیں گٹھلیوں سمیت کوٹ پیس لے اور اسے کھلائے''۔

مشہور مفکر بقراط کو یہ علم تھا کہ دل میں تکلیف ہوسکتی ہے مگر وہ کسی تشخیص کے قابل نہ تھا۔ اس کے علاوہ ارسطو اور سقراط نے بھی اس کے بارے میں کوئی خاص بات نہیں کی۔ سرورکونین حضور نبی کریم ﷺ محسن انسانیت ہیں اور آپ ﷺ کو یہ منفرد مقام حاصل ہے کہ آپ ﷺ نے حضرت سعدؓ بن ابی وقاص کے دورہ قلب کی تشخیص فرمائی اور پھر آپ ﷺ کے بتائے ہوئے اصولوں کے تحت اس تکلیف کا باقاعدہ علاج شروع ہوگیا۔

اکسویں صدی کے اس جدید ترقی یافتہ دور کو میڈیکل سائنس کا عروج قرار دیا جاتا ہے آج دل کی بیماریوں کے علاج کے لئے ماہرین کے پاس بہت سے جدید ذرائع ہیں۔

مصنوعی دل لگایا جارہا ہے اگر کسی فرد کا دل بالکل ہی ناکارہ عضو کی حیثیت اختیار کرجائے تو بھی اکثر کیسز میں ٹرانسپلانٹیشن کا اپریشن کارگر ثابت ہوجاتا ہے جس میں مریض کا متاثرہ دل نکال کر بذریعہ آپریشن صحت مند دل لگا دیا جاتا ہے لیکن اعداد وشمار کی روشنی میں میڈیکل سائنس کی ترقی اور جدید ترین علاج کے باوجود دل کے مریضوں کی اکثریت چند سال تک زندہ رہ پاتی ہے جب کہ تاریخ گواہ ہے کہ حضور اکرم ﷺ کے

بتائے ہوئے طریقہ علاج پر تقریباً ۸ سال کے عرصہ میں ۴۰۰ مریضوں نے عمل کیا اور ان میں سے کوئی بھی حرکت قلب بند ہو جانے کی وجہ سے لقمہ اجل نہیں بنا۔

دور حاضر میں امراض قلب کا علم اس قدر ترقی کر چکا ہے کہ ہر میڈیکل کالج کے ساتھ ان امراض کا خصوصی شعبہ اور اس کے اسپیشلسٹ موجود ہیں۔ ہسپتالوں میں ہاٹ اٹیک کے مریضوں کے لیے خصوصی کمروں میں لحہ بہ لحہ خبر دینے والی مشینوں کے زیر سایہ علاج کے وارڈ ہوتے ہیں۔

حضور کے دور کے دل کے مریضوں کی صحت یابی:

جب کہ چودہ سو سال قبل حضور اکرم ﷺ نے امراض قلب میں مبتلا جن مریضوں کا علاج فرمایا ان میں سے اکثر تو محض ۴ دن میں صحت یاب ہو گئے جب کہ ان مریضوں میں سے کچھ ایسے افراد بھی تھے جنہوں نے مختلف غزوات میں بھی حصہ لیا۔ وہ فلسطین اور شام کے جنگلوں میں گھوڑوں پر سوار ہو کر مردانہ وار لڑے۔ مدینے سے ان علاقوں تک کئی مرتبہ سفر کیا۔ اور پھر فارس جیسی وسیع سلطنت کا خاتمہ کیا اور بڑھاپے میں تبلیغ دین کے لئے چین تک گئے اور ایک لمبی عمر پا کر دائمی اجل کو لبیک کہا۔ صرف حضرت سعدؓ نے دل کے دورے کے بعد تقریباً ۹۰ ہزار میل کا سفر گھوڑے پر طے کیا۔ ہندوستان کے راستے چین گئے، شدید ذہنی دباؤ کی حالت میں جنگیں لڑیں، فتح ایران کی منصوبہ بندی کی اور کئی گنا سپر پاور کو شکست سے دوچار کر دیا۔

حضور اکرم ﷺ کے دور میں قلبی عوارض میں کم ہی لوگ مبتلا ہوتے ان کے مرض میں شدت بھی اتنی زیادہ نہ ہوتی تھی۔ اس کی وجہ اس وقت کے لوگوں کا طرز زندگی تھا جو بہت سادہ اور فطری اصولوں پر مبنی تھا۔ آج میڈیکل سائنس نے جن بنیادی اسباب کو امراض قلب کا پیش خیمہ قرار دیا ہے اس دور کے لوگ اس سے تقریباً مبرا تھے۔ جیسے مرغن غذائیں، چکنائی، سوئٹس اور بیکری کی مصنوعات سے کولیسٹرول لیول کا بڑھ جانا اور تمبا کو نوشی وخوری، ورزش کا فقدان، جسمانی مشقت سے گریز، ماحولیاتی آلودگی، مٹاپے کی شکایت وغیرہ وغیرہ۔ آپ ﷺ کے دور میں لوگوں کی غذائیں بہت سادہ ہوا کرتی تھیں۔ اسی وجہ سے صحت بھی اچھی رہتی تھی کیونکہ اس وقت لوگ جسمانی مشقت کے کام زیادہ کرتے تھے

اس لئے اضافی جسمانی کیلوریز بھی خرچ ہوتی رہتی تھی کھلی فضا میں ورزش کرنا اور ایسے کھیلوں میں حصہ لینے کا رجحان تھا جن سے ذہنی وجسمانی نشوونما کو تقویت ملتی ہے اس لئے جسم کا کولیسٹرول لیول اور وزن بھی نارمل رہتا تھا۔

حضرت سعدؓ بن ابی وقاص کو جب دل کی تکلیف لاحق ہوئی تو آپ ﷺ نے ان کا علاج بذریعہ کھجور تجویز کیا۔ حملہ قلب میں حضور اکرم ﷺ نے کھجور کے استعمال کی دو شرائط تجویز فرمائی ہیں۔ ایک تو یہ کہ کھجور عجوہ ہو اور مدینے کی ہو دوسرے اسے گٹھلی سمیت کوٹ کر کھلایا جائے۔

مدینہ منورہ میں کھجور کی متعدد اقسام موجود تھیں لیکن عجوہ کو دو اہم مقامات پر پسند فرمایا گیا۔ بعض روایات کے مطابق جو شخص ہر ماہ چند دن عجوہ کھجور نہار منہ کھائے اس پر زہر اور جادو بھی اثر انداز نہیں ہوتے۔ دوسرا استعمال دل کے دورے میں فرمایا گیا۔ عجوہ ایک سیاہی مائل کھجور ہے جس میں مٹھاس اتنی زیادہ نہیں ہوتی، گودہ لذیذ اور زیادہ چیک دار ہوتا ہے۔ بعض باغات میں اس کے خوشے لمبے ہوتے ہیں اور مدینہ منورہ کے ہی بعض باغات میں اس کا پھل چھوٹا بھی ہوتا ہے۔

احادیث کے مطابق آپ ﷺ کو ذاتی طور پر عجوہ کھجوروں کے مقابلے میں ''برنی'' زیادہ پسند تھی۔ ایک جگہ آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ تمہاری کھجوروں میں سب سے عمدہ اور مفید ''برنی'' ہے یہ خود کسی کے نقصان کا باعث نہیں ہوتی لیکن کئی عوارض میں موثر ثابت ہوئی ہے۔ لیکن حملہ قلب کے علاج میں آپ ﷺ نے عجوہ کھجور کے استعمال کی خصوصاً ہدایت فرمائی۔ جب موجودہ دور کے ماہرین کے علم میں یہ نسخہ آیا اور انہوں نے اسے آزمانا چاہا تو یہ پریشانی سامنے آئی کہ ہر مرتبہ عجوہ کھجور کہاں سے لائیں گے اور کتنے مریض اس قابل ہونگے جو اپنے لئے مدینے سے یہ کھجوریں منگوا سکیں۔ چنانچہ ابتداء عام دیسی کھجوروں سے کی گئی۔

دور نبوی کے خوش نصیب مریضوں کو آپ ﷺ کے دست مبارک کے لمس، زبان مبارک سے علاج کی تجویز اور مدینے کی زرخیز مٹی سے نکلنے والی عجوہ کی سہولتیں میسر تھیں اس وجہ سے آپ ﷺ کے دور کے مریض ۷ دن میں صحت یاب ہو جاتے تھے لیکن جب یہ علاج مقامی کھجوروں سے کیا گیا اور ترکیب استعمال میں دوسری احادیث کی رہبری میں معمولی ردوبدل کیا گیا تو بھی نتائج بڑے حوصلہ افزا رہے۔ ایسے مریض جن کے لئے یہ علاج تجویز کیا گیا۔ ایک تو یہ کہ وہ جلد صحت یاب ہو گئے اور دوسرے ان میں سے ایک بھی

حملہ قلب کے باعث نہیں مرا۔

آپریشن کے ذریعے نبوی علاج:

اپریشن کے زریعے علاج کے بارے میں احادیث قابل ذکر ہیں کیونکہ یہ سرجری کی بنیاد ہیں۔

دخلت مع رسول الله صلى الله عليه وسلم على رجل يعوده بظهره ورم فقالوا يارسول الله هذه حدة قال بطوعنه قال على فما برحت حتى بطت والنبى صلى الله عليه وسلم شاهد ۰ (زاد المعاد)

ترجمہ: میں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے ساتھ ایک شخص کی عیادت کے لئے گیا جس کی پیٹھ پر ورم تھا۔لوگوں نے عرض کیا یا رسول اللہ !اس کی وجہ سے حدت وحرارت بھی ہے،آپ نے فرمایا: ''اس کا آپریشن کردو'' ۔حضرت علی (جو اس روایت کے راوی ہیں) کے بقول، میں نے حضور کی موجودگی میں اس کا آپریشن کردیا۔

ان النبی صلى الله عليه وسلم امر طبيبان يتيطه بطن ورجل اجوى البطن

ترجمہ: نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے ایک معالج کو ایسے شخص کے پیٹ کے آپریشن کا حکم صادر فرمایا جس کے پیٹ میں پانی تھا۔

اس دور میں کئی ایسے امراض ہیں جو دواؤں کے بجائے آپریشن سے ہی ہوتے ہیں ایک واقعہ ملاحظہ فرمائیں اور نبوی دور کی ترقی کا سوچیں۔

جنوبی افریقہ کے ڈاکٹر برنارڈ کا انقلابی آپریشن:

جنوبی افریقہ کے ایک ڈاکٹر برنارڈ نے جب دیکھا کہ ایک مریض کا دل علاج کی حدود تجاوز کر گیا ہے تو اس نے دل کی پیوندکاری کا انقلابی آپریشن کیا۔جب سے اب تک بہت سے مریض اپنے دل کا آپریشن کرا چکے ہیں۔اگرچہ ان میں سے اکثر ۳ سال سے زیادہ

زندہ نہ رہ سکے لیکن اس کے باوجود دل کا آپریشن بہت سے کیسسز میں ضروری ہوتا ہے اور کئی بیماریوں میں مریض کی جان بچانے کے سلسلے میں ڈاکٹروں کے لئے آخری راستہ ہوتا ہے۔

دل کے مریضوں کے لئے احتیاطی تدابیر:

میڈیکل سائنس کی ترقی اور ماہرین کی شب و روز محنت کی بدولت آج امراض قلب قابل علاج ہو چکے ہیں ڈاکٹر متعدد اقسام کی ٹیبلٹس اور مختلف نوعیت کے ٹیسٹ اور مرض کی صورت حال سے آگاہ ہو کر تقریباً ۷۰ فیصد مریضوں کو زیادہ سے زیادہ ۵ سال تک زندہ رکھنے کے قابل ہو گئے ہیں لیکن پھر بھی مریضوں کو باقی ماندہ زندگی بہت محتاط ہو کر گزارنی ہوتی ہے۔ان میں سے کچھ احتیاطی تدابیر درج ذیل ہیں۔

۱......ذہن یا دل پر کسی قسم کا بوجھ اور صدمہ نہ لائیں۔

۲......غصہ سے پرہیز کریں۔

۳......جسمانی مشقت والے کام بالکل نہ کریں۔

۴......روزگار کی فکر درست ہے لیکن اس کو غم نہ بنائیں۔

۵......مرغن غذاؤں یعنی کولیسٹرول بڑھانے اور چکنائی والی اغذیہ سے پرہیز کریں اور زیادہ کھانا نہ کھائیں۔

۶......سگریٹ نوشی اور تمباکو یا الکحل سے مزین اشیاء استعمال نہ کریں۔

۷......سیڑھیاں چڑھنے اترنے سے اجتناب کریں۔

۸......اگر کسی وقت سینے میں بوجھ کی کیفیت یا تکلیف محسوس ہو تو **Angised** کی گولی فوراً کھائیں۔

۹......اگر آکسیجن میسر ہو تو اس میں سانس لیں اور فوراً آرام نہ آئے تو جہاں ہوں وہیں پر لیٹ جائیں۔

۱۰......ڈاکٹر سے باقاعدہ رابطہ میں رہیں۔

۱۱......ہر مہینے دوران خون کا معائنہ کروائیں اور دل کا برقی ریکارڈ محفوظ رکھیں۔

ہر طریقہ علاج کے بعد نبوی طریقے سے کامیابی ملی

۱۹۷۴ء کی بات ہے کہ کسی دفتر کے سپرنٹنڈنٹ کو دل کا دورہ پڑا انہیں علاج کے

لئے ہسپتال میں داخل کر دیا گیا۔ وارڈ کے انچارج معالج نے اپنی پوری استعداد سے اس کا علاج کیا لیکن مریض کے دل میں یہ یقین پختہ ہو گیا کہ تمام تدابیر اور معالج کی توجہ کے باجود وہ زندہ نہیں رہے گا۔ اس کی خواہش تھی کہ اس کی حرکت قلب اپنے گھر میں بند ہو چنانچہ اسے گھر شفٹ کر دیا گیا۔ اس کی صحت اور تسلی کی جب کوئی اور صورت نظر نہ آئی تو آخری چارہ کار کے طور پر حضور نبی کریم ﷺ کے طریقے پر اس کا علاج کیا گیا جس سے بفضل تعالیٰ وہ معجزاتی طور پر چند روز میں ہی صحت یاب ہو گیا۔

امراض قلب کی اہم ترین علامت سینے میں اٹھنے والے شدید درد کو قرار دیا گیا ہے۔ معالجین کی نظر میں سینے میں پڑنے والے اس بوجھ کو بہت اہمیت حاصل ہے۔ ڈاکٹر اس صورت میں عموماً **Angised** جیسی گولیاں زبان کے نیچے رکھنے کی ہدایت کرتے ہیں جس سے درد کی شدت معدوم ہو جاتی ہے۔ ماہرین کے مطابق امراض قلب میں جسم میں خون کی ترسیل سست پڑ جاتی ہے اور اس کی علامت سینے میں غیر مرئی بوجھ کی صورت میں نمودار ہوتی ہے ان خاص گولیوں سے یا بعض اوقات انہیں زبان کے نیچے رکھنے سے شریانوں کی تنگی دور ہو جاتی ہے جس سے درد کی شدت میں کمی واقع ہوتی ہے۔ احادیث سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ آپ ﷺ نے اس کیفیت سے نجات کے لئے سفر جل یعنی بہی کو مفید قرار دیا ہے۔

حضرت طلحہ بن عبید اللہ روایت کرتے ہیں کہ ایک مرتبہ میں نبی کریم ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا تو آپ ﷺ کے دست مبارک میں سفر جل تھا۔ آپ ﷺ نے مرحمت فرمایا کہا طلحہ اسے لو یہ کھانے میں لطیف ہے اور دل کو طاقت دیتا ہے (سنن ابن ماجہ)

دور حاضر میں ڈپریشن ایک عوامی مسئلے کی شکل اختیار کر گیا ہے۔ جس کی وجہ سے دل کی بیماریوں کی شرح بڑھ رہی ہے۔ اس موذی مرض سے نجات کے لئے ہمارے پیارے نبی کریم ﷺ نے جو اصول مرتب فرمائے ہیں ان پر عمل کرنا تو اہم ہے ہی لیکن ساتھ ساتھ ہمیں اپنے طرز زندگی کو سادہ اور صاف ستھرا اور پیغمبرانہ طرز فکر کے عین مطابق بنانا بھی بہت ضروری ہے تاکہ زیادہ سے زیادہ ذہنی سکون حاصل ہو اور اللہ تعالیٰ کی قربت کا احساس ہمارے دلوں میں خون کی طرح دوڑتا محسوس ہو۔

موضوع نمبر ۸۲

کچی لسی (چھاچھ) کا استعمال اور جدید سائنسی تحقیقات

کچی لسی نبوی دور میں:

حضرت جابر رضی اللہ سے مروی ہے کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم اپنے ایک صحابی کے ہمراہ ایک انصاری کے باغ میں تشریف لے گئے وہ انصاری صحابی اپنے باغ کو پانی دے رہے تھے۔ رسول مقبول صلی اللہ تعالیٰ علیہ وآلہ وسلم نے انہیں فرمایا ''اگر تمہارے پاس رات کا باسی پانی مشکیزہ میں ہو تو لاؤ ورنہ ہم منہ لگا کر نہر یا کیاری سے پانی نوش فرما لیتے ہیں'' انہوں نے عرض کیا کہ میرے پاس رات کا پانی مشک میں ہے وہ (انصاری صحابی) اپنے جھونپڑے میں گئے، پیالے میں پانی ڈالا پھر اس میں بکری کا دودھ دوہا (یعنی کچی لسی بنائی) اسے حضور نبی کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وآلہ وسلم نے نوش جان فرمایا۔ انہوں نے دوبارہ ایسا ہی کیا، تو اس صحابی نے بھی نوش کیا جو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وآلہ وسلم کے ہمراہ تھے۔

حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ رسول صلی اللہ تعالیٰ علیہ وآلہ وسلم کے لئے بکری کا دودھ دوہا گیا، پھر اس میں اس کنوئیں کا پانی جو کہ حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے گھر میں تھا ملایا گیا، پھر رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی خدمت عالیہ میں پیش کیا گیا۔ حضور تاجدار انبیاء صلی اللہ تعالیٰ علیہ وآلہ وسلم نے نوش جان فرمایا (نوش جان فرمانے کے بعد جو دودھ کی لسی بچ گئی، وہ بطور تبرک تقسیم فرمانے لگے تو) بائیں طرف حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ تعالیٰ عنہ اور دائیں طرف ایک اعرابی بیٹھے ہوئے تھے حضرت عمر رضی اللہ عنہ نے عرض کیا کہ یارسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وآلہ وسلم (پہلے) ابوبکر کو دیجئے (مگر) آپ صلی اللہ تعالیٰ وآلہ وسلم نے اعرابی کو پیالہ پکڑا دیا جو بائیں طرف تھا اور ارشاد فرمایا دائیں طرف (کیونکہ) دایاں مقدم ہے۔

دوسری روایت میں ہے کہ فرمایا ''دائیں طرف والے زیادہ حقدار ہیں، دائیں

طرف والے زیادہ حقدار ہیں۔غور سے سنوں دائیں طرف والوں کو پہلے دیا کرو"۔
(بخاری شریف، مسلم شریف، مشکوۃ شریف)

حضرت براء بن عازب رضی اللہ تعالیٰ عنہ اپنے باپ سے روایت کرتے ہیں کہ میں نے حضرت ابو بکر صدیق رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے کہا اے ابو بکر تم ہجرت کی رات رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وآلہ وسلم کے ساتھ تھے، وہ واقعہ مجھے سناؤ، حضرت ابو بکر صدیق رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے کہا ہم ساری رات چلتے رہے۔اگلے دن بھی چلتے رہے۔جب دوپہر کا وقت ہوا اور لوگوں کی آمد ورفت ختم ہوئی، تو ہم ایک لمبے پتھر کے سائے میں اترے میں نے اپنے ہاتھوں سے جگہ کو ہموار کیا تا کہ حضور اکرم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وآلہ وسلم آرام فرمائیں اور میں گرد ونواح کی نگرانی کروں جب حضرت سرور کائنات صلی اللہ تعالیٰ وآلہ علیہ وسلم سو گئے اور میں نگرانی کرنے لگا تو سامنے ایک چرواہا آتا ہوا دکھائی دیا۔میں نے اس سے جا کر کہا تیری بکریوں میں دودھ ہے؟ اس نے کہا ہاں: میں نے کہا کیا دوہے گا؟ اس نے کہا ہاں: پھر اس نے ایک بکری پکڑی اور پیالہ میں دودھ نکالا، میرے پاس ایک برتن تھا جس میں آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم وضو فرماتے اور پانی اور دودھ نوش فرماتے تھے۔میں نے دودھ اس برتن میں رسول اللہ صل للہ تعالیٰ وآلہ وسلم کے لئے ڈال لیا پھر میں بارگاہ اقدس میں حاضر ہوا، تو ابھی تک محو خواب تھے۔میں نے جگانا مکروہ سمجھا پھر جب حضور نبی کریم صلی اللہ تعالیٰ وآلہ وسلم خود بیدار ہوئے تو میں نے ٹھنڈا کرنے کی غرض سے اس دودھ میں تھوڑا پانی ملایا اور عرض کیا یا نبی اللہ (صلی اللہ تعالیٰ علیہ وآلہ وسلم) آپ اسے نوش فرمائیں، آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وآلہ وسلم نے نوش فرمایا، یہاں تک کہ میں خوش ہو گیا۔(یہ طویل حدیث پاک ہے، آگے سراقہ کا واقعہ ہے) (بخاری ومسلم شریف)

چھاچھ کے میڈیکل سائنسی فوائد:

چھاچھ بہت ارزاں اور مفید غذا ہے اور اس کا مزاج سرد اور تر ہے۔گرم مزاجوں کو بہت مفید اور بہت موافق ہے۔سرد مزاجوں کو کم پینی چاہیے۔بھوک بڑھاتی ہے۔بدن کو فربہ کرتی ہے۔خون کی حدت کو کم کرتی ہے۔معدے اور جگر کی حدت اور سوزش کو دور کرتی ہے۔

ہماری خوراک کا کچھ غیر ہضم حصہ انتڑیوں میں رک کر سڑنے لگتا ہے۔لیکن

چھاچھ پینے سے انتڑیاں بالکل صاف ہوجاتی ہیں اور معدے کوئی قوت اور طاقت حاصل ہوتی ہے چھاچھ قدرتی طور پر دافع امراض ہے۔

فرانس کے ڈاکٹر ہچیسن نے اپنے تجربات کی روشنی میں لکھا ہے۔

''جسم کی پرورش کرنے کے لئے چھاچھ اعلیٰ درجہ کی غذا ہے۔ چھاچھ کے استعمال سے بڑھاپا جلد نہیں آتا''۔

تازہ چھاچھ پینے سے آنتوں میں زہر پیدا کرنے والے جراثیم فوراً ہلاک ہوجاتے ہیں اور قوت ہاضمہ میں اضافہ ہوتا ہے چھاچھ میں کیلشیم میگنیشیم، پروٹین، سوڈیم، فاسفورس، کلورین، سلفر وغیرہ نمک ہوتے ہیں اور یہ سب گوشت اور ہڈی کی پرورش کرتے ہیں۔

ماہرین کا متفقہ فیصلہ ہے کہ چھاچھ ایک مفید غذا ہے چھاچھ پینے سے بڑھاپا جلد نہیں آتا اور عمر بڑھتی ہے۔ چھاچھ جسم کی پرورش کرنے والی غذا ہے۔ ترش چھاچھ پینے سے انتڑیوں میں زہر پیدا کرنے والے جراثیم ہلاک ہوجاتے ہیں۔ تپدق اور سنگرہنی کے امراض کے لیے چھاچھ بہت ضروری ہے۔ آیورودیک میں اسے مرض سنگریتی کا قاتل بتایا گیا ہے

چھاچھ سے رطوبت ہاضمہ زیادہ پیدا ہوتی ہے اس لئے قوت ہاضمہ بڑھ جاتی ہے اور اس کے استعمال سے بدن قوی اور مضبوط ہوجاتا ہے چھاچھ سے آلات بول و براز کے افعال کو طاقت ملتی ہے۔ غذا بروقت ہضم ہوجاتی ہے اور فضلات باقاعدہ خارج ہوتے ہیں۔

موسم گرما میں چھاچھ کا ایک گلاس بہترین مشروب مانا جاتا ہے۔ کیونکہ یہ معدہ اور آنتوں کی خشکی کو دور کرکے ہاضمہ کو مدد دیتا ہے دوسری طرف یہ دماغی نظام کو بھی سکون اور فرحت بخشتا ہے۔ چھاچھ میں چکنائی برائے نام ہی رہ جاتی ہے۔ لیکن بعض معاملوں میں چھاچھ چکنائی والے دودھ سے تیار کئے ہوئے دہی سے بھی زیادہ مفید ثابت ہوتی ہے۔ ہندوستان کے دیہی علاقوں میں گڑیا نمک کے ساتھ چھاچھ کا استعمال اب سے بیس پچیس سال پہلے تک ایک عام بات تھی۔ ان دنوں چھاچھ کو مہمانوں کی تواضع کے طور پر پیش کیا جاتا تھا۔ دہی اور چھاچھ اعصاب کو سکون اور تقویت دیتے ہیں۔

طبی نقطہ نظر سے چھاچھ کی لسی جگر، معدہ اور آنتوں کے لئے بے حد مفید ہے۔ جو لوگ جگر کی گرمی کے شاکی ہوتے ہیں اگر وہ روزانہ ایک وقت کھانے میں بھی دہی کا استعمال کریں تو بہت جلد ان کی جگر کی زائد گرمی ختم ہوجائے گی۔

چھاچھ میں موجود جراثیم کی جسم میں موجود جراثیم سے جنگ:

چھاچھ میں ایسے جراثیم ہیں جن کی طبعی خاصیت یہ ہے کہ پیٹ میں جاتے ہی امراض پیدا کرنے والے جراثیم سے جنگ کر کے انہیں ختم کرتے ہیں اس لئے امراض کا مقابلہ کرنے کے لئے چھاچھ بہترین چیز ہے۔

آیوویدرک میں اسے مرض سنگریتی کا قاتل بیان کیا گیا ہے یعنی جس طرح آگ خس وخاشاک کے انبار کو جلادیتی ہے اسی طرح چھاچھ سنگریتی کو جڑ سے اکھاڑ دیتی ہے سنگریتی کا مرض قیمتی ادویہ کے استعمال سے بھی چھاچھ کے بغیر اچھا نہیں ہوتا صرف چھاچھ میں بہت سے امراض کا تریاق اور اکثر دواؤں سے افضل ہے۔ سنگریتی کے مریضوں کو ہمیشہ گائے کے دہی کی لسی پینی چاہیے۔

چھاچھ میں لیکٹک ایسڈ کی موجودگی کے باعث پیٹ میں گیس پیدا کرنے والے جراثیم پر اس کا اثر نہایت عمدہ ہوتا ہے۔ اس میں گوشت پیدا کرنے والے پروٹین کے نہایت ہی لطیف ذرات ہوتے ہیں۔ اس لئے یہ دیگر اشیاء کی طرح ہضم ہونے میں ثقیل نہیں ہوتی۔ یہ پروٹین بہت جلد ہضم ہو جاتا ہے اور دوسری اشیاء کو بھی ہضم کرتا ہے۔

کچی لسی بلڈ پریشر کے مریضوں کے لئے فائدہ مند ہے:

گرمی کے موسم میں پسینہ جسم سے زیادہ خارج ہوتا ہے، ایسے میں انسانی جسم کو پانی کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے، دیہات میں کچی لسی کا رواج عام ہوتا ہے، دودھ میں پانی ملا کر پینے سے پیاس بجھ جاتی ہے اور جسم کی حدت اور بے چینی دور ہو جاتی ہے، خون کا دباؤ بھی کم ہو جاتا ہے جو لوگ ہائی بلڈ پریشر کی مریض ہوتے ہیں ان کا کہنا ہے کہ کچی لسی پینے سے بلڈ پریشر نارمل ہو جاتا ہے۔

چھاچھ کی لسی پر روسی ماہر حیاتیات ایلی میچنیکوف کی تحقیق:

جن ملکوں کے لوگوں کی عمریں لمبی ہوتی ہیں چھاچھ ہمیشہ ان کی محبوب غذا رہی ہے۔ کیا ان ملکوں کے لوگوں کی درازی عمر میں واقعی چھاچھ کوئی کردار ادا کرتی ہے؟ اس

سوال کا جواب روس کے ماہر فعلیات وحیاتیات ایل میچنیکوف نے دیا ہے ان کو افعال الاعضاء پر تحقیق کے صلے میں نوبل پرائز بھی مل چکا ہے۔

کثیر مطالعہ کے بعد میچنیکوف اس نتیجے پر پہنچے کہ انسان کے اکثر امراض زہریلے قسم کے ان جراثیم سے لاحق ہوتے ہیں جو بڑی آنتوں میں پرورش پاتے ہیں۔انہوں نے معلوم کیا کہ ترش دودھ کے استعمال سے آنتوں کی اس حالت کی بڑی اصلاح ہوتی ہے۔وہ اس عمل کو تیزاب شیر پیدا کرنے والے جراثیم کی تاثیر قرار دیتے ہیں۔انہوں نے کہا یہ جراثیم قولون میں پائے جاتے ہیں جو معاند صحت نہیں بلکہ معاون صحت ہیں۔

تازہ دودھ اکثر ہاضمے میں خرابی پیدا کرتا ہے اور جب یہ ترش ہو جاتا ہے تو نسبتاً آسانی کے ساتھ ہضم ہو جاتا ہے۔اس کا باعث تیزاب شیر پیدا کرنے والے جراثیم ہیں جو دودھ کے تمام بیش قیمت اجزا حیاتین، معدنیات اور پروٹین وغیرہ آسانی کے ساتھ جزو بدن بن جاتے ہیں۔

تیزاب شیر آنتوں میں ایسا ماحول بھی پیدا کر دیتا ہے جو بعض مضر صحت جراثیم کے لئے سازگار نہیں ہوتا ایک تندرست آدمی کی قولون (بڑی آنت) میں کئی قسم کے معاون صحت جراثیم پائے جاتے ہیں لیکن اگر کسی نہ کسی وجہ سے یہ دوست جراثیم قولون سے غائب ہو جاتے ہیں یا ان کی تعداد گھٹ جاتی ہے تو دشمن جراثیم غالب آجاتے ہیں جس کا پہلا نتیجہ قبض ہوتا ہے۔

چھاچھ کا دودھ میں وہ ہی مقام ہے جو خون میں آب خون (یعنی پلازمہ کا خوناب میں فائبرین یعنی لیفین موجود ہوتی ہے اسی رطوبت کی موجودگی سے خون جسم سے باہر آنے کے بعد جم جاتا ہے اگر لیفین کو خون سے الگ کر لیا جائے تو باقی رہنے والا پانی نہیں جمتا اس پانی کو زرداب اور انگریزی میں سیرم کہتے ہیں۔

چھاچھ کے عجیب خواص:

ایک انگریز عورت کا بیان ہے کہ مدت گزری کہ میرے باپ کے چہرے پر خارشی سرایت تھی ایک بوڑھے شخص نے گھریلو علاج بتایا کہ چھاچھ سے چہرے کو دھو کر پونچھ لیا کریں۔اس عمل سے اس کی خارش چلی گئی تھی نوجوانی کی عمر میں میرے چہرے پر مہاسے

نکلنے شروع ہوئے میں نے سوچا کہ مجھے بھی چھاچھ کا تجربہ کرنا چاہیے کیونکہ چھاچھ کے استعمال سے میرے باپ کی نہ صرف خارش چلی گئی تھی بلکہ جلد بھی ہموار و چکنی اور خوبصورت ہوگئی تھی میرے مہاسے رفع ہوگئے۔ اب میں ۷۲ سال کی ہوگئی ہوں اور اب تک چھاچھ سے چہرہ دھوتی ہوں۔ ابھی حال ہی میں بڑے بالوں والا کتا لے آئی ہوں جب میں اس کے بالوں کو کنگھی کرتی ہوں تو اس کے بالوں سے بھوسی (بفا) جھڑتی ہے جو مجھے بہت ناگوار ہوتی ہے میں نے اس پر ڈاکٹروں کے بہت قیمتی مرہم استعمال کیے مگر ناکام رہے۔ بالآخر میں اپنے پرانے خاندانی نسخے پر آ کر رکی اور کتے کو چھاچھ سے نہلانا شروع کیا۔ یہ تدبیر کارگر ثابت ہوئی۔

اس عمر میں بھی میرے چہرے اور جسم پر کوئی جھری نہیں ہے۔ اس سے کھٹی بو بھی نہیں آتی۔ میرے پاس بیٹھنے والے بھی کسی قسم کی بو محسوس نہیں کرتے۔

موضوع نمبر ۸۳

مشک اور عنبر کا استعمال اور جدید سائنسی تحقیق

مشک کا ذکر قرآن پاک میں:

ایک جگہ قرآن مجید میں جنت کی بہاروں کا ذکر کرتے ہوئے اللہ تعالیٰ نے ارشاد فرمایا ہے کہ جنت والوں کی تواضع کے لئے جو مشروب وہاں پیش کئے جائیں گے ان پر مشک کی مہر ہوگی دنیا میں جس قدر بھی خوشبوئیں ہیں مشک ان سب پر حاوی ہے کوئی خوشبو جو مشک سے خالی ہو مشک کی آمیزش والی خوشبو کا مقابلہ نہیں کر سکتی۔ مشک کی خوشبو اتنی پر اثر ہوتی ہے اگر ضعف قلب کے مارے ہوئے مریض کی ناک کے قریب مشک کو رکھا جائے تو قلب و دماغ میں اس قدر قوت و تحریک ہوتی ہے کہ بے شمار مریض ہوش میں آ کر آنکھیں کھول دیتے ہیں۔

مشک اپنی اس تاثیر میں بھی یکتا ہے کہ کچھ دیر تک مشک کو اگر سونگھا جائے تو بسا اوقات ناک سے خون جاری ہو جاتا ہے یہ عمل راقم الحروف کے مشاہدے میں آیا ہے۔اس سے یہ انکشاف ہوتا ہے کہ ہمارے نبی پاک صلی اللہ علیہ وسلم کو مشک سے بنی ہوئی خوشبو بہت پسند تھی۔

مشک کیسے حاصل ہوتا ہے؟:

مشک کو عربی میں مسک، ہندی میں کستوری اور انگریزی میں **MUSK** ہیں ۔یہ ایک جانور سے حاصل کیا جاتا ہے جسے ہرن مشکی، کستوریا ہرن اور آہوئے مشکی کہا جاتا ہے۔اس کا سائنسی نام **Moschus Moschierus** ہے ۔یہ ایک قسم کا پہاڑی ہرن ہے جو وسطی ایشیا، کشمیر، تبت، سائبریا اور ہمالیہ کی چوٹی پر ۸۰۰۰ سے ۱۲۰۰۰ فیٹ کی بلندی پر پایا جاتا ہے۔یہ ایک چھوٹا جانور ہے جس کی اونچائی تقریباً دو فیٹ اور لمبائی

تین فیٹ تک ہوتی ہے جب کہ وزن بیس پونڈ تک ہوتا ہے۔اس کے سینگ نہیں ہوتے جبکہ اوپری جبڑے میں دو بڑے دانت باہر نکلے ہوئے ہوتے ہیں۔دم چھوٹی ہوتی ہے اور پچھلی ٹانگیں لمبی اور موٹی ہوتی ہیں۔کھال موٹی اور ہموار گہرے براؤن رنگ کی ہوتی ہے جس پر سرمئی رنگ کے دھبے ہوتے ہیں۔

یہ ایک تنہائی پسند جانور ہے۔اس کی افزائش نسل کا موسم جنوری کا مہینہ ہے جب کہ جون میں بچے پیدا ہوتے ہیں۔مشک صرف نر جانور میں ایک جھلی دار تھیلی میں پیدا ہوتا ہے جو ناف کی جلد کے قریب پائی جاتی ہے چونکہ یہ ناف کے قریب ہوتی ہے، اس لیے اسے نافہ بھی کہتے ہیں۔

موسم سرما میں جب پہاڑوں پر برف پڑتی ہے تو یہ جانور نیچے اترتا ہے اور انہی دنوں میں اس کا شکار کیا جاتا ہے۔جب اسے مار کر نافہ نکالتے ہیں تو مشک اس میں خون اور گوشت کی طرح تر اور نمناک ہوتا ہے اسے دھوپ میں رکھ کر سکھا لیتے ہیں جانور کی عمر کے ساتھ مشک کی مقدار بڑھتی جاتی ہے۔خشک ہو کر مشک دانہ دار سیاہی مائل، نہایت تیز خوشبو دار اور تلخ مزے کا ہو جاتا ہے۔

بلحاظ مقام پیدائش مشک کی کئی اقسام ہیں۔کرپ مشک جو چین اور تبت سے آتا ہے سب سے اچھی قسم ہے جس کی خوشبو نہایت تیز اور رنگ سیاہ ہوتا ہے۔دوسرے درجہ میں نیپالا مشک ہے جو نیلگوں رنگ کا ہوتا ہے تیسرے درجہ میں کشمیرا مشک ہے جب کہ روسی مشک سب سے نچلے درجہ کا ہوتا ہے۔

اصلی اور نقلی مشک میں فرق:

کافی مہنگا ہونے کی وجہ سے اس میں زیادہ ملاوٹ کی جاتی ہے۔اصل مشک کی پہچان یہ ہے کہ اصلی نافے کی ساخت کے اندر بہت سے خانے ہوتے ہیں، لیکن مصنوعی نافے کے اندر خانے نہیں ہوتے۔سوئی کی نوک کو لہسن میں چبھو کر نافے میں چبھوئیں اگر بدبو آئے تو مصنوعی ہے۔مشک اگر نافے میں نہیں ہے تو پانی کے ساتھ ہتھیلی پر ملیں۔اگر گھل جائے تو اصلی اور بتی بن جائے تو نقلی۔اسی طرح برتن کو آگ پر رکھ کر مشک اس پر ڈالیں۔اگر خوشبو نکلے تو اصلی اور اگر جلے ہوئے چمڑے کی بو نکلے تو نقلی۔اس کے علاوہ اصلی مشک

میں کیڑے نہیں پڑتے، مصنوعی میں کیڑے پڑ جاتے ہیں۔ مشک نافے میں تین سال تک صحیح رہتا ہے اور نافے سے باہر اس کی تاثیر ایک سال تک رہتی ہے۔

مشک کے طبی فوائد پر تحقیقات:

حکما اور اطبا کے مطابق مشک کا مزاج تیسرے درجہ میں گرم اور دوسرے درجہ میں خشک ہے۔ یہ مفرح (طبیعت میں فرحت اور خوشی پیدا کرنے والا)، مسخن (گرمی پیدا کرنے والا) مقوی باہ (قوت مردمی کو طاقت دینے والا) اور دافع تشنج ہے۔ دل، دماغ، اور جگر تمام اعضاء کو قوی رکھتا ہے۔

مشک حرارت غریزی (Animal Heat طبیعی گرمی جو بدن کی اصلاح کرتی اور اس کو تعفن اور وفساد سے محفوظ رکھتی ہے) کو ابھارتا ہے۔ حواس خمسہ ظاہری و باطنی کو طاقت دیتا ہے۔ ان افعال کی وجہ سے اسے ضعف قلب، غشی، مالیخولیا (خلل دماغ) ضعف عامہ، خفقان (اختلاج قلب) مرگی، اختناق الرحم (ہسٹریا) ام الصبیان (بچوں میں مرگی)، سکتہ، نسیان، فالج، لقوہ، رعشہ، کالی کھانسی، امراض عصبانی، تشنجی میں استعمال کرتے ہیں دواء المسک اس کا مشہور مرکب ہے جو ان امراض میں استعمال کرایا جاتا ہے۔ تقویت باہ کے لیے اسے مقوی باہ معجونوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔

مشک کا اعتدال سے زیادہ استعمال گرم مزاج لوگوں کیلئے نقصان دہ ہے، کیونکہ یہ اکثر دردسر اور نکسیر پیدا کرتا ہے خاص طور پر گرم موسم میں اس کا احتیاط سے استعمال کرنا چاہیے حکمت میں مشک پیدا ہونے والے مضر پہلوی اثرات کی عرق گلاب اور طباشیر کے استعمال سے اصلاح کی جاتی ہے۔

جدید سائنسی تحقیق کے مطابق مشک میں ہائڈرو کارٹیسون HYDRO CORTISONE کی طرح ضد التہابی خصوصیات پائی گئی ہیں اور جب اسے چوہوں میں ہونے والی التہاب مفصل ARTHRITIS پر آزمایا گیا تو یہ فینائل بیوٹازون PHENYLBUTAZONE سے زیادہ موثر ثابت ہوا۔

موضوع نمبر ۸۴

وضواور جدید سائنسی تحقیقات

وضو کے طبی معجزات:

وضو کا لفظ عربی کے مصدر وضاء (روشنی) سے ماخوذ ہے۔ جب کہ اصطلاح شریعت میں وضو سے مراد نماز سے قبل اعضاء کو مقررہ طریقے سے دھونا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے اسے نماز کے لئے شرط قرار دیا ہے نیز یہ بیت اللہ کے طواف کیلئے بھی ضروری ہے ارشاد الٰہی ہے۔

''اے ایمان والوں نماز کی طرف قیام سے قبل اپنے چہرے، کہنیوں اور پاؤں کو ٹخنوں تک دھولو۔''

وضو ایک ایسا عمل ہے جس کے ذریعے دن رات میں کم سے کم پانچ بار بدن کی صفائی کی جاسکتی ہے۔ یہ امر جہاں جسم کو امراض سے محفوظ رکھنے میں معاون ہوتا ہے وہاں اس کے طبی معجزات میں عظمت اسلام بھی آشکار ہوتی ہے۔ جدید طبی انکشافات اور تحقیقات بھی یہ ثابت کر چکی ہیں کہ وضو نظام دوران خون پر اچھے اثرات مرتب کرتا ہے۔ جدید طبی تحقیقات یہ بھی ثابت کر چکی ہیں کہ بار بار وضو کرنا فشار الدم قوی میں مفید ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ طبیب اعظم جناب رسول اللہ ﷺ نے مکمل طور پر وضو کرنے کی ترغیب اور ہر عضو کو اسکے دھونے کا حق ادا کرنے کی تلقین فرمائی۔

حضرت ابو ہریرہؓ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا اے صحابہ کرام کیا میں آپ کو ایسا عمل نہ بتاؤں جس کے ذریعے اللہ تعالیٰ گناہوں اور غلطیوں کا خاتمہ اور درجات کو بلند فرماتے ہیں۔ صحابہ کرام نے عرض کیا ضرور فرمایئے آپ نے فرمایا نہ چاہتے ہوئے بھی مکمل وضو کرنا، مساجد کی طرف کثرت سے پیدل چل کر جانا اور نماز کے بعد دوسری نماز کا انتظار کرنا۔

امام مسلم روایت کرتے ہیں کہ حضرت ابو ہریرہؓ راوی ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا مومن کے اعضاء وضو چمکتے ہوں گے۔

اندازہ کیا جائے کہ کس طرح وضو کے ذریعے اعضائے بدن کی صفائی کا اہتمام کیا گیا ہے۔کس طریقے سے ہاتھ، پاؤں اور چہرہ کی غلاظتوں اور نجاستوں کے دور کرنے کا طریقہ بتایا گیا ہے کہ قضائے حاجت کے بعد ہاتھ نجاست اور گندگی کا شکار ہو جاتے ہیں۔اسلام ان کی نظافت کا کا اہتمام وضو کے زریعے فرماتا ہے۔اس طرح کھانے کے بعد جو ذرات ہاتھوں اور دانتوں میں رہ جاتے ہیں انہیں بھی وضو کے ذریعے دور کرنے کا اہتمام کیا گیا ہے۔

کھانے کے باقی ماندہ ذرات جراثیم پھیلنے کا باعث بنتے ہیں اور ان سے امراض جنم لیتے ہیں۔لہذا اسلام ہمیں وضو کے ذریعے ان امراض سے محفوظ رکھنا چاہتا ہے۔

ہاتھوں کی صفائی کے علاوہ منہ کی مکمل صفائی ہوتی ہے۔تین دفعہ کلی کرنا، منہ کو اچھی طرح صاف کرنے کا باعث بنتا ہے۔اگر منہ کی صفائی نہ کی جائے تو بہت سے امراض پیدا ہونے کا خطرہ لاحق ہوتا ہے۔لہذا وضو میں کلی کرنا منہ کی گندگی کی وجہ سے لاحق ہونے والی بہت سے امراض سے بچاتا ہے نیز کلی کی وجہ سے منہ میں گندی بو بھی پیدا نہیں ہوتی۔جس سے ملاقاتیوں کو تکلیف اٹھانی پڑتی ہے۔علاوہ ازیں کلی کی وجہ سے دانت بھی بیماریوں سے بچ جاتے ہیں۔کھانے کے باقی ماندہ ذرات کی وجہ سے دانتوں کو کیڑا لاحق ہو جاتا ہے جب کہ مسوڑھوں میں التہاب بھی واقع ہو جاتا ہے۔اس طرح وضو دانتوں کو بہت سے امرض سے بچائے رکھتا ہے اسی طرح وضو سے قبل مسواک کرنا بھی منہ کی صفائی کا اہم ترین ذریعہ ہے۔حدیث نبوی کے مطابق مسواک رب تعالیٰ کو راضی کرنے کا اہم ذریعہ اور منہ کی طہارت کا آلہ ہے۔

وضو میں کلی کے بعد ناک میں پانی چڑھانے اور اسے جھاڑنے کی باری آتی ہے اس عمل سے ناک کی صفائی ہو جاتی ہے۔بہت سی گندگی اور غلاظت اس عمل سے رفع ہو جاتی ہے، اور صاف وتر وتازہ ہوا ناک کے ذریعے باہم پہنچتی ہے نیز ناک کے ذریعہ جسم میں داخل ہونے والی ہوا صاف ہو جاتی ہے۔

ہاتھوں کو دھونے، کلی کرنے، ناک میں پانی چڑھانے اور جھاڑنے کے متعلق بہت سی احادیث نبوی وارد ہوئی ہیں جن میں جناب رسول اللہ نے ان تینوں چیزوں کا اہتمام کرنے کی تلقین فرمائی ہے اوس بن اوس ثقفی روایت کرتے ہیں کہ میں نے رسول اللہ ﷺ کو دیکھا آپ نے وضو کیا اور اپنی ہتھیلیوں کو تین تین بار دھویا۔حضرت ابو ہریرہؓ سے مروی ہے کہ آپ

نے فرمایا جب آپ نیند سے بیدار ہوں تو اپنے ہاتھوں کو بغیر دھوئے برتنوں میں نہ ڈالیں۔ یہاں تک کہ تین بار دھولیں اسے کوئی پتہ نہیں کہ اس کے ہاتھ نے رات کہاں گزاری۔

لقیط بن صبرہ سے مروی ہے کہ آپ نے فرمایا ''جب آپ وضو کریں تو کلی کریں'' بخاری ومسلم کی روایت میں ہے کہ جب آپ میں سے کوئی وضو کرے تو اپنی ناک میں پانی ڈالے اور پھر اسے جھاڑے۔

وضو میں چہرہ کا دھونا ضروری اور لازمی ہے قرآنی آیت ہے: فاغسلو وجوھکم کہ اپنے چہروں کو دھولیں۔ وضو میں یہ عمل آنکھوں کو امراض سے بچاتا ہے اور چہرہ کی جلد سے گرد وغبار کو دور کرتا ہے۔ اس طرح کانوں کا مسح کرنا بھی کانوں سے میل کچیل کا دافع ہے اور یوں ہم بہت سی تکالیف سے بچ سکتے ہیں۔

حضرت مقدام بن معد یکرب سے روایت ہے کہ رسول اکرم ﷺ نے وضو کرتے ہوئے اپنے سر اور کانوں کا مسح کیا اور ان کے اندر اور باہر دونوں طرف ہاتھ پھیرے اور اپنی انگلیاں، کانوں کے سوراخوں میں داخل کیں۔

وضو کے آخر میں پاؤں کا دھونا بھی فرائض وضو میں شامل ہے۔ قدم انسانی جسم کے وہ اعضاء ہیں جو کہ زمین کے قریب ہوتے ہیں گرد وغبار اور مٹی ان پر چڑھی رہتی ہے چونکہ یہ زمین کے قریب ترین ہوتے ہیں ان کا تین تین دفعہ دھونا مسنون عمل ہے۔ حضرت عثمان بن عفان سے روایت ہے کہ نبی کریم نے انہیں تین تین دفعہ دھویا۔

وضو سے مختلف بیماریوں کا علاج اور جدید سائنسی تحقیق:

مغربی ممالک میں مایوسی (یعنی) ڈپریشن ترقی پذیر ہے۔ دماغ فیل ہو رہے ہیں پاگل خانوں کی تعداد میں اضافہ ہو رہا ہے نفسیاتی امراض کے ماہرین کے یہاں مریضوں کا تانتا بندھا ہوا ہے مغربی جرمنی کے ایک ڈپلوما ہولڈر فزیوتھراپسٹ کا کہنا ہے کہ مغربی جرمنی میں ایک سیمنار ہوا جس کا موضوع تھا ''مایوسی (یعنی) ڈپریشن کا علاج ادویات کے علاوہ اور کن کن طریقوں سے ممکن ہے'' ایک ڈاکٹر نے اپنے مقالہ میں یہ انکشاف کیا کہ میں نے ڈپریشن کے چند مریضوں کے روزانہ پانچ بار منہ دھلائے تو کچھ عرصہ بعد ان کی بیماری کم ہوگئی پھر ایسے ہی مریضوں کے دوسرے گروپ کے روزانہ پانچ

بار منہ، ہاتھ اور بازو دھلوائے تو مرض میں بہت افاقہ ہوگیا یہی ڈاکٹر اپنے مقالہ کے آخر میں اعتراف کرتا ہے کہ مسلمانوں میں مایوسی کا مرض کم پایا جاتا ہے کیونکہ وہ دن میں پانچ مرتبہ ہاتھ منہ اور پاؤں دھوتے ہیں یعنی وضو کرتے ہیں۔

وضواور ہائی بلڈ پریشر:

ایک ہارٹ اسپیشلسٹ کا بڑے وثوق کے ساتھ کہنا ہے کہ ہائی بلڈ پریشر کے مریض کو وضو کراؤ اور پھر اس کا بلڈ پریشر چیک کرو لازماً کم ہوگا ایک مسلمان ماہر نفسیات ڈاکٹر کا کہنا ہے کہ نفسیاتی امراض کا بہترین علاج وضو ہے۔ مغربی ماہرین نفسیات مریضوں کو وضو کی طرح روزانہ کئی بار پانی لگواتے ہیں۔

وضواور فالج:

وضو میں ترتیب وار اعضا دھوئے جاتے ہیں یہ بھی حکمت سے خالی نہیں ہے پہلے ہاتھوں کو پانی میں ڈالنے سے جسم کا اعصابی نظام مطلع ہو جاتا ہے اور پھر آہستہ آہستہ چہرہ اور دماغ کی رگوں کی طرف اس کے اثرات پہنچتے ہیں وضو میں پہلے ہاتھ دھونے، پھر کلی کرنے، پھر ناک میں پانی ڈالنے پھر چہرہ اور دیگر اعضا دھونے کی ترتیب فالج کی روک تھام کے لئے مفید ہے اگر چہرہ دھونے اور مسح کرنے سے آغاز کیا جائے تو بدن کی کئی بیماریوں میں مبتلا ہوسکتا ہے۔

قوت حافظہ اور منہ کے چھالے:

وضو میں مسواک کرنا سنت ہے ہمارے پیارے نبی کریم ﷺ مسواک کا بے حد اہتمام فرماتے جب گھر میں داخل ہوتے تو سب سے پہلے مسواک کرتے ہمارے آقا ﷺ خود بھی مسواک استعمال کرتے اور اپنے غلاموں کو بھی مسواک کرنے کی ترغیب دی ان میں بے شمار دینی اور دنیاوی فوائد ہیں۔ مسواک میں متعدد کیمیائی اجزا ہیں جو دانتوں کی ہر طرح کی بیماریوں سے بچاتے ہیں مسواک سے قوت حافظہ بڑھتی ہے، درد سر دور ہوتا ہے اور سر کی رگوں میں سکون ملتا ہے اس سے بلغم دور، نظر تیز، معدہ درست اور کھانا ہضم ہوتا ہے۔ عقل بڑھتی

ہے، بڑھاپا دیر سے آتا ہے اور پیٹھ مضبوط ہوتی ہے۔ بعض اوقات گرمی اور معدہ کی تیزابیت سے منہ میں چھالے پڑ جاتے ہیں اس کے لئے منہ میں تازہ مسواک ملیں اور اس کے لعاب کو کچھ دیر تک منہ کے اندر پھیرتے رہیں اس طرح کئی مریض ٹھیک ہو چکے ہیں۔

وضو میں ہاتھ دھونے کی حکمتیں:

وضو میں سب سے پہلے ہاتھ دھوئے جاتے ہیں ہم مختلف چیزوں میں ہاتھ ڈالتے ہیں اور ہاتھوں میں جو جراثیم لگ جاتے ہیں اگر سارا دن ہاتھ نہ دھوئے جائیں تو ہاتھ کی جلد کئی جلدی امراض میں مبتلا ہو سکتی ہے۔ ہاتھوں کے گرمی دانے، جلدی سوزش، ایگزیما، پھپھوندی کی بیماری، جلد کی رنگت تبدیل ہو جانا وغیرہ، جب ہم ہاتھ دھوتے ہیں تو انگلیوں کے پوروں سے شعاعیں نکل کر ایک ایسا حلقہ بناتی ہیں جس سے ہمارا اندرونی برقی نظام متحرک ہو جاتا ہے اور ایک حد تک برقی رو ہمارے ہاتھوں میں سمٹ آتی ہے اس سے ہمارے ہاتھوں میں حسن پیدا ہو جاتا ہے۔

کلی کرنے کی حکمتیں:

وضو میں پہلے ہاتھ دھولئے جاتے ہیں جس سے ہاتھ جراثیم سے پاک ہو جاتے ہیں ورنہ پھر یہ کلی کے ذریعے منہ میں اور پھر پیٹ میں جا کر متعدد امراض کا باعث بن سکتے ہیں غذا کے ذرات کے ساتھ ہوا کے ذریعے لا تعداد مہلک جراثیم ہمارے منہ اور دانتوں میں لعاب کے ساتھ چپک جاتے ہیں چنانچہ وضو میں مسواک اور کلی کے ذریعے بہترین صفائی ہو جاتی ہے اگر منہ نہ صاف کیا جائے تو ان امراض کا خطرہ پیدا ہو جاتا ہے۔ ایڈز کی ابتدائی علامات میں منہ کا پکنا، منہ کناروں سے پھٹنا منہ اور ہونٹوں کی دارقوبا Mcenilasis منہ میں پھپھوندی کی بیماریاں اور چھالے وغیرہ غرارے کرنا بھی سنت ہے اور پابندی کے ساتھ غرارے کرنے والا گلے کے بہت سے امراض حتیٰ کہ گلے کے کینسر سے محفوظ رہتا ہے۔

وضو اور جلدی امراض:

طب جدید وضو کے بہت سے معجزات واضح کر چکی ہے کمال عبدالمنعم محمد خلیل

لکھتے ہیں کہ وضو جلد انسانی کو نرم رکھتا ہے جس کی وجہ سے سورج سے نکلنے والی شعاعیں کم اثر چھوڑتی ہیں۔ بالخصوص نہ ڈھانپے جانے والے اعضاء کو یہ بہت سے نقصانات سے بچاتا ہے اس طرح وضو بہت سے کیمیائی مواد کو بھی جلد انسانی میں سرایت کرنے سے محفوظ رکھتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بدن سرطان جیسے موذی مرض سے بچ جاتا ہے۔

جدید تحقیقات ثابت کر چکی ہیں کہ مغربی ممالک میں ان عورتوں اور مردوں کو ایسے جلدی سرطان میں مبتلا پایا گیا ہے جو انہیں سورج کی شعاعوں کی وجہ سے لاحق ہوا۔ اور ایسے مریض مردوں اور عورتوں کی تعداد بہت زیادہ تھی جب کہ اسلامی ممالک میں مسلمان وضو کے ذریعے اپنی جلد کو نرم رکھتے ہیں اور سورج کی شعاعیں ان پر کم اثر کرتی ہیں۔ اسی وجہ سے نبی کریم نے مسلمانوں کو ہر وقت باوضو رہنے کی ترغیب دی اور فرمایا کہ وضو کا اہتمام مرض کو دور رکھتا ہے۔ ان فوائد کو دیکھ کر بے اختیار زبان پکار اٹھتی ہے کہ اسلام کس قدر اچھا دین ہے اور وضو کے طبی فوائد کس قدر عمدہ ہیں۔

ناک میں پانی ڈالنے کی حکمتیں:

پھیپھڑوں کو ایسی ہوا درکار ہوتی ہے جو ہوا کی ۸۰ فیصد رطوبت سے تر ہو اور جس کا درجہ حرارت نوے درجہ فارن ہائیٹ سے زائد ہو ایسی ہوا فراہم کرنے کے لئے اللہ تعالیٰ نے ہمیں ناک کی نعمت سے نوازا ہے ہوا کو مرطوب بنانے کے لئے ناک روزانہ چوتھائی گیلن نمی پیدا کرتی ہے صفائی اور دیگر سخت کام نتھنوں کے بال سرانجام دیتے ہیں ناک کے اندر ایک خوردبینی یعنی **Microscopic** جھاڑو ہے اس جھاڑو میں غیر مرئی یعنی نظر نہ آنے والے روئیں ہیں جو ہوا کے ذریعے داخل ہونے والے جراثیم کو ہلاک کر دیتے ہیں نیز ان غیر مرئی روؤں کے ذمے ایک دفاعی نظام بھی ہے جسے **Lysozium** کہتے ہیں۔ ناک اس کے ذریعے آنکھوں کو انفکشن سے محفوظ رکھتی ہے وضو کرنے والا ناک میں پانی چڑھاتا ہے جس سے جسم کے اہم ترین آلے ناک کی صفائی ہو جاتی ہے اور پانی کے اندر کام کرنے والی برقی رو سے ناک کے اندرونی غیر مرئی روؤں کی کارکردگی کو تقویت پہنچتی ہے اور مسلمان وضو کی برکت سے ناک کے بے شمار پیچیدہ امراض سے محفوظ بھی رہتا ہے دائمی نزلہ اور ناک کے زخم کے مریضوں کے لئے ناک کا غسل بے حد ضروری ہے۔

چہرہ دھونے کی حکمتیں:

آج کل فضاؤں میں دھوئیں وغیرہ کی آلودگیاں بڑھتی جارہی ہیں مختلف کیمیاوی مادے کیل کی شکل میں آنکھوں اور چہرہ وغیرہ پر جم جاتے ہیں اگر چہرہ نہ دھویا جائے تو چہرہ اور آنکھیں امراض کا شکار ہوجاتی ہیں ایک یورپین ڈاکٹر نے مقالہ لکھا جس کا نام Eye water health نے اس نے اس بات پر زور دیا کہ اپنی آنکھوں کو دن میں کئی بار دھوتے رہو ورنہ تمہیں خطرناک بیماریوں سے دوچار ہونا پڑے گا۔ چہرہ دھوتے سے منہ پر کیل بالکل نہیں نکلتے۔ امریکن کونسل فار بیوٹی نے کیا خوب انکشاف کیا ہے کہ مسلمانوں کو کسی قسم کے کیمیاوی لوشن کی ضرورت نہیں وضو سے ان کا چہرہ دھل کر کئی بیماریوں سے محفوظ ہوجاتا ہے۔ محکمہ ماحولیات کے ماہرین کا کہنا ہے کہ چہرے کی الرجی سے بچنے کے لئے اس کو بار بار دھونا چاہیے ایسا صرف وضو کے ذریعے ممکن ہی وضو میں چہرہ دھونے سے چہرے کا مساج ہوجاتا ہے اور عضلات یعنی کل پرزے مزید طاقتور ہوجاتے ہیں۔

مسح کی حکمتیں:

سر اور گردن کے درمیان جوشہ رگ واقع ہے اس کا تعلق ریڑھ کی ہڈی اور حرام مغز اور اور جسم کے تمام جوڑوں سے ہوتا ہے جب وضو کرنے والا گردن کا مسح کرتا ہے تو ہاتھوں کے ذریعے برقی رونکل کرشہ رگ میں ذخیرہ ہوجاتی ہے اور ریڑھ کی ہڈی سے ہوتی ہوئی جسم کے تمام اعصابی نظام میں پھیل جاتی ہے اور اس سے اعصابی نظام کو توانائی حاصل ہوتی ہے۔

ایک شخص فرانس میں ایک جگہ وضو کررہا تھا دوسرا شخص پاس کھڑا بڑے غور سے اسے دیکھ رہا تھا جب وہ شخص وضو کرکے فارغ ہوا تو دوسرے شخص نے پوچھا آپ کون ہیں اور کہاں کے باشندے ہیں پہلے شخص نے جواب دیا کہ میں پاکستانی مسلمان ہوں، دوسرے شخص نے پوچھا کہ پاکستان میں کتنے پاگل خانے ہیں اس عجیب غریب سوال پر پہلے شخص نے اندازاً جواب دیا ۲ یا ۴ ہوں گے دوسرے شخص نے پھر سوال کیا ابھی تم کیا کر رہے تھے اس نے جواب دیا وضو پھر دوسرے شخص نے سوال کیا کہ کیا تم روزانہ اسی طرح کرتے ہو اس شخص نے جواب دیا دن میں پانچ وقت۔ دوسرا شخص بڑا حیران ہوا اور کہا میں دماغی امراض کے ہسپتال میں سرجن ہوں اس طریقہ سے ہم پاگل مریضوں کا علاج کرتے ہیں۔

ادارہ اشاعت اسلام کی مقبول ومعیاری کتابیں

تحقیق و تصنیف:......... محمد انور بن اختر

﴿۱﴾	عبادات نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات
﴿۲﴾	عورت کی اسلامی زندگی اور جدید سائنسی تحقیقات
﴿۳﴾	اسلام قرآن اور محمد ﷺ غیر مسلموں کی نظر میں
﴿۴﴾	انٹرنیٹ کے ڈسے ہوئے!
﴿۵﴾	سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات (جلد اول)
﴿۶﴾	سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات (جلد دوم)
﴿۷﴾	مثالی دولھا
﴿۸﴾	مثالی دلہن
﴿۹﴾	عالم اسلام یہود ونصاریٰ کی ملٹی نیشنل کمپنیوں کے شکنجے میں
﴿۱۰﴾	یہود ونصاریٰ کی جیلوں میں مسلمانوں کی تڑپتی لاشیں
﴿۱۱﴾	پردہ اور جدید ریسرچ
﴿۱۲﴾	محمد ﷺ دنیا کے سب سے بڑے ماہر نفسیات
﴿۱۳﴾	تبلیغی جماعت کی محنت کے عالم میں ثمرات
﴿۱۴﴾	قرآن کے سائنسی انکشافات
﴿۱۵﴾	عالم اسلام پر یہود ونصاریٰ کے ذرائع ابلاغ کی یلغار
﴿۱۶﴾	قرآن کے دنیا پر اثرات اور جدید سائنسی تحقیقات
﴿۱۷﴾	موت اور قبر کے حیران کن واقعات اور جدید تحقیقات
﴿۱۸﴾	اسلام صحت اور جدید سائنسی تحقیقات


موت اور قبر کے حیران کن واقعات
اللہ کے نافرمانوں کا عبرتناک انجام
مثالی دلہن
مثالی دولہا
قدرت الٰہی کے عجائبات
اسلاف کے ایمان افروز واقعات
خواتین اسلام کے ایمان افروز واقعات
ارشادات نبوی اور جدید سائنس
قرآن کے سائنسی انکشافات
عبادات نبوی اور جدید سائنس
گناہ گار جب اللہ کی طرف پلٹے
فیشن زدہ زندگی کی تباہ کاریاں
تبلیغی جماعت کی حیران کن کارگزاریاں
ڈاڑھی اور شیو کے نقصانات
جدید سائنس کی روشنی میں
حضور
دنیا کے سب سے بڑے ماہر نفسیات
پردہ اور جدید سائنس